细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相IV

夢中夢與次人格誘發的疾病

共五册（149–198节）第二册（158–165）

本册代码：Y4–2

細雨著作

细雨赛斯书系列

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IV》：

梦中梦与次人格诱发的疾病

第二册（158-165 节）

本册代码：Y4-2

细雨 著

© 2022-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→顺序↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
1.	要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
2.	抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
3.	别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
4.	看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒： 细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

第 158 节 2

前情摘要： 2

第 158 节 比尔的溃疡：揭秘人格的真相 10

第 159 节 28

前情摘要： 28

第 159 节 心理暗示：探寻病症背后的故事 34

第 160 节 54

前情摘要： 54

第 160 节 暗示的力量：期待塑造现实 61

第 161 节 82

前情摘要： 82

第 161 节 溃疡与次人格：内在解决之道 92

第 162 节 118

前情摘要： 118

第 162 节 疾病的提醒：反思与康复 131

第 163 节 157

前情摘要： 157

第 163 节 暗示与建设性行动 171

第 164 节 192

前情摘要： 192

第 164 节 行动的阻碍与次人格的影响 205

第 165 节 235

前情摘要： 235

第 165 节 探索人格：处理内外环境的力量 250

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

Y4-2-158.1

第 158 节

前情摘要：

实相的基础本质和行动的本质无法被改变。每个意识体从实相中摘取出自己想要体验的某一部分，对其展开属于自己的特定行动。在这些行动中，自我经历过的实相可以被其行为的行动改变。没有一个既定的行动是单独发生的，任何对实相的观察与行动的参与都会生成一个带有个人特色的、新的与本有实相平行的扭曲版本。

行动确实是依据本质展开的，但被体验者与观察者感知为实相的实相，在被感知的过程中发生了无可避免的扭曲，被感知扭曲后的实相不再依据原有既定行动的本质，而是依据感知者的本质。感知者的观点和参考场域，会渲染他感知到的实相本质，随即或多或少地为其添加入与自己意识频率和认知水平相关的扭曲。这一点极为重要。

本质不会被改变，而观察者的行动又改变了他所感知到的本质，这听起来或许互相矛盾。感知者因感官的局限性扭曲着被感知的实相。虽然电子矩阵中的实相仍然维持它所是的样子，并不会因感知者的行动而发生真实的改变，但感知者却在行动中生成属于自己对实相的认知与记忆，这些认知与记忆构成了被行动者认知到的自己的世界。任何观察都必定造成扭曲，这种扭曲构建出一个新的平行实相，那是一个

仅属于自我的平行世界。

现在，把这两项陈述摆在一起，你们就会看到，大致上，个体只是从他自己的参考点，经由他的外在感官来感知基本实相。他个人单方面的对基本实相形成感知，感知的记忆构成个人的世界。你的世界里发生什么都是你自己的事，那并不会改变电子矩阵中本有的实相或那个行动的本质，因为它独立存在于任何一个观察者的参考场域之外。

任何意识焦点在企图感知本真实相时，必然会生成与其自我意识特性状态相匹配的特有扭曲，进而形成一个仅属于自己的新实相。所以，他感知到的实相当然合情合理，因为他对这个实相的感知，正是他基于自我需求而生成的、供自我体验存在的基础。

任何个体对于他自己所感知为如此的“实相”都会起反应，而且因为是他自己从基本实相中亲自创造出来的，所以他才会如此真实地感知到它，并信以为真。因此，对他而言，这些扭曲便形成很多独特的差异性平行世界，这些差异赋予他私人的实相以特有的性质。

在你们的这个伪装层里，在这个系统之内，那些把他们的角色行动与其他位面的行动看作是彻底割裂无关的科学家们，或那些在某方面似乎不符合科学认知观的“心理不平衡”的“病人”，经常被告知，必须要与本位面的实相有更清楚的连结。心灵的过度的解离或对物相过度的当真都会导致自我迷失，无法有效地体验人生剧情带来的启迪。

原文发布源头：xiyushe.org

这不是他们的问题，因为他们和所有其他的个体一样，感知到他们自己“创造出来的实相”，所以问题的本质是由观察过程中的必然扭曲造成的。这与个体对整体实相的态度无关，而是与他们创造出来的个人实相密切相关。观察者的确与本真实相连结得很好，可是自我生成的伪装实相却远比人生剧本素材源泉的本真实相更加扭曲，这正是主要的问题所在。

因为你们自己生成的实相太过扭曲了，才会出现一系列自己解决不了的问题。前面提过，你们理所当然认定的物质宇宙，其实是梦宇宙的分支，这梦系统既多元又多重。在这个所谓的伪装物质宇宙之内，你们只聚焦在彼此所见的相似之处上，而默契地共同选择忽略那些可见的天壤之别。对于每一个角色个体来说，每一个实相绝对都是独一无二的，而且透过他们自己的行动，他试图向同类沟通他自己感知到的这那一个实相本质。

我们讨论过心电感应在这方面的运作方式，也讨论过如何维持聚合的伪装表象。在很多案例中，那些被称作心理不平衡的个体，他们看见或听见了不同的实相，那只不过是因其构建出的个人实相与其他人的扭曲有所不同。当“异见”者把自己的见闻与别人分享讨论时，其他人无法从这类“非凡”的所见中，找到与自己相同的实相扭曲，于是就认定这种人有“错误的妄想”，是一种病态的不恰当的观念建构。

约瑟，每天在固定的时间练习半小时的灵摆使用，会对你有益。但最

好不要超过半小时，那对当下的你没有好处。太过投入且过度地使用它，会导致意识的整体焦点转向往内的个人潜意识。半小时已经足够了，可以受益却不会沉迷。

若此时太深入其中，将你的能量大量地灌注入个人潜意识里持续地向内探索，会阻碍来自内我更深层面向外的自我表达，影响创造力能量的外展。半小时的练习足够让你和自己内在重要区域顺畅沟通，又不会阻碍其他内在自我的能量向外完成表达。建议你重拾绘画或素描，你会发现你的能量现在得以享有更多自由。

不要把太多能量投注到对过去的追溯上，这是一个危险的做法。在没有足够神智能力处理过往矛盾扭曲时，过多地知道以往的矛盾会令这些问题显现在你现在的身体上，形成没有必要的扭曲与痛苦。你情绪上的烦忧是因为你一直没有作画，内在能量渴望获得表达，展现出新的创作性抒发，但你一直压抑内在自我的自我表达。没作画的原因是你将能量用来当成聚焦过去的探照灯，以搜寻某些你现在无法应对的问题。

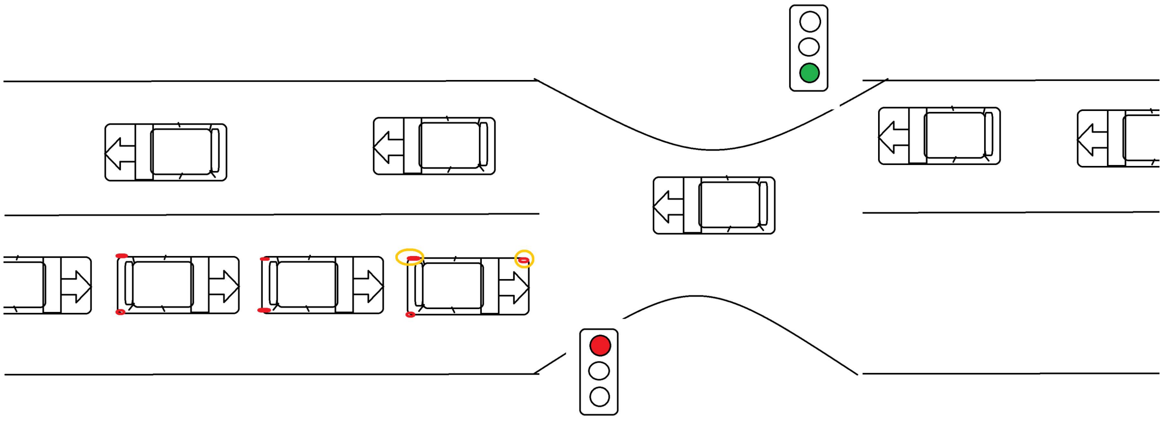
这错误是可以理解的。探究是好事，只是你太专注了。在连结你自己内在实相与连结你自己外在关系的平衡中，你失衡了，导致了能量流动中的冲突。在这两方面你确实学到了很多，但外在表达与外在关系对此刻的你更有用，你要为完成自我表达而工作，你有很多绘画的点子积压在思想里无法被展现分享出来，其中有一部分是你感知到其他

原文发布源头：xiyushe.org

层面上的事物后得到的启迪。

要知道在艺术创作上使用你大部分的能量，是你的本质，你必须以这种方式把它传导入外界公共实相层面。你的本质要求你用丰富的内在资料形成新的完形，而且在为内在多重自我作画时，自动使它们可以透过心流向外连结。你需要内在资料和内在旅程，但这些一定要有节制，不能过度。

要保留个人潜意识里的能量，如果一天中用来研究内我其他领域的能量消耗过多，会导致外显的能量阻塞，这最常发生在个人潜意识层里，意识管道长期被好奇的角色我内寻占用，导致外显的能量无法被自我顺利表达出来。这并不是说你应该停止对内在自我的探究，一个有节制的时间表对你顺畅地使用潜意识通道非常有用。但不要超过半小时。



见细雨图解

过度地使用灵摆内寻会形成一种自我发展的抗拒。在当下这个发展的阶段中，若能量被过于鲁莽、过于猛烈地导入内在自我的过去、导入个人潜意识深处，会造成一种可以比拟为封闭回圈的反应。这不但不能解答你寻找所有病因的疑问，还会因打开潘多拉的盒子，释放出你

此刻无法化解的那股病态能量，那是过去构成身体各种疾病的能量。

如果你没有能力应对铺天盖地的马蜂，那就最好别因好奇而去捅马蜂窝。

以后当心智与神智更成熟了、自我能量更充沛时，这些当下无解的难题会自然而然地过去，到时会有一股更自由的能量，且释放它的速度也会更快。而现在当你探索身体疾病的根本原因时，你的一部分因好奇而激动，另一部分因畏惧而焦虑，自我相互在内部形成抗拒，这抗拒会耗掉大量的额外自我能量。

就好像你逼着一个小孩子阅读莎士比亚全集还要写出深刻的人生读后感一样，这样的功课在初期是不适合的；当进入古稀之年后，那些当初绞尽脑汁也想不出所以然的领悟会很自然地被洞悉出来。

疾病的出现，原发起点是内在能量未能顺畅运用的某些点或结，因心理上的抗拒而相互冲突、集结成扭曲的卡顿。现在罗这个角色显然没有这股卡顿扭曲的能量，但它留存在人格里，你的能量耗费在抗拒的内耗上，而不是用在有效率的行动上，也不是用在有效的意念建构上。

自我基于自己的理由，不想接受过往已经发生了的行动，也不肯放过它，让它随风散去，尘封入它自己的实相架构之内成为历史。这些抗拒点被织入人格架构里，你的问题不在于使用潜意识的通道，而是一直纠结于自我对过往的否定，还试图拒绝那不成熟的自己确实是自我

原文发布源头：xiyushe.org

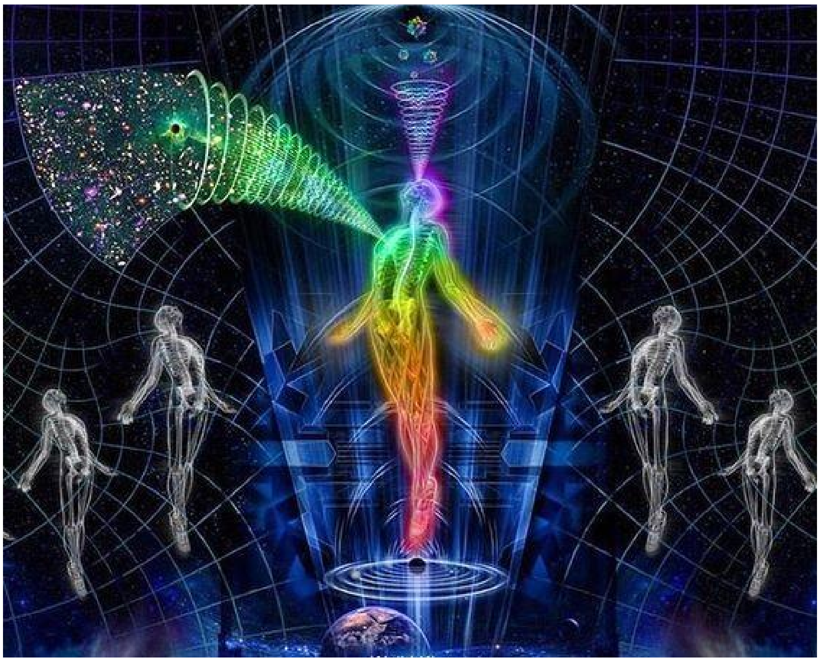
的一部分这一实相。

故事事件内隐含的教训与启迪你没能吸纳，这让反思陷入绝境，不可以把某件事情看成独立的偶然意外，这样反观任何事件都只能看到毫无意义的无常与无奈。每一个行动在全我的整体宏观行动中都具有其具体且必要的价值，但这对角色我来说，常常难以理解。

最有利的解决之道是：设法让自我以无条件的方式接受它自己过去的这个特别部分。以其所是与本是的样貌接纳全部，包括所有骄傲的成就与遗憾的不甘。

鲁柏现在应该发现，他又开始回想起他的梦，而他的预测也将开始应验。就他来讲，多余的能量库存已使用在他对书的实际关注上，纵使他已经汲取额外能量来处理它们。这里仍然有某种阻碍，我们全部都必须全力以赴。

遗憾的是，得知他的书将会出版，虽然带给他很大的满足，但也让他想到心中的恐惧，不晓得其他人会以何种方式看待我们的课以及他过去在这方面的努力。我们已度过了这一难关的大半，写作加强了他的信心，当他阅读资料时，会加强我们这些课的效力。在他的默许下我们今后的课将会更有深度。如果鲁柏愿意的话，在不久的将来，他的其他能力也会出名。



原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-158.2

第 158 节 比尔的溃疡：揭秘人格的真相

1965 年 5 月 30 日 星期天 晚上 11:06 临时课

（本节的罗注和结尾部分的赛斯课内容有较多删节。）

（上周三的课由于珍得了重感冒而取消。灵摆告诉她，这是由于她担心 ESP 那本书的合约和款项引起的。珍已经收到出版社寄给她签定的合约和应付款，现在好多了。

内在持续的焦虑与对他人动机的质疑，让自我陷入意识低频的状态里，内在的扭曲会导致外在的疾病，心灵的痛苦会转化成外在实相中的病态苦痛。

（今晚蓓和比尔夫妇来访。蓓是《埃尔迈拉星报》的记者，她会为珍的 ESP 书的销售撰写一篇报道。在谈话内容转到通灵方面的话题后，珍播放了今年 2 月 11 日崔诺神父的录音。参阅第 131、132 节和相关注释。

随后，我们的讨论转向了赛斯可能对比尔的溃疡的根源会有何看法。这个溃疡在蓓和他参加一场家庭聚会时困扰了他一整天。珍宣布说她感觉我们这个群体关系融洽是有利的，如果我们提出请求，赛斯现在可能会来上一节课。

不久后课就开始了，传述非常活跃，使用了很多声音效果和手势——我认为是从她开始闭着双眼坐下口述以来最活跃的一次。珍后来说，由于蓓和比尔在场，似乎给了她额外的心灵能量；她表示在这节课上，

她感到了巨大的自由，并且非常享受。赛斯先前曾提到临时课的特殊价值与特点。）

我向今晚在座的各位表示最真挚的问候，也像热情的主人一样欢迎我们的访客。

在此，我们确实不会详细讨论有关我们当前有疑问的疾病的所有情况。然而，这里确实有一个人格，从小就卷入了一种与父母双方都有关的极为复杂的情感纠葛网络。

然而，这些关系的起因，从根本上说，是与十七、十八和十四世纪的其他世有关的过去的关系，当时这个家庭不幸卷入了其他的关系中，而这些关系现在才刚刚解决。

正如我们将看到的那样，这个人可以做很多事情来帮助他自己的处境；我们还发现，在这里，男女双方的家庭在过去的生活中都有牵连，因此，他们在此建立了一个非常紧密的心灵框架。

身体状况虽然根源于过去的关系，但仍然可以解决，令人格满意。

请允许我在这里补充一点，以满足我们的朋友鲁柏的好奇心，尽管他提出抗议，但他所怀疑的表现是合乎情理的。现在他可以好好琢磨琢磨了。

（我们认为这是指今晚早些时候发生的崔诺神父事件。）

如果不进行冗长的讨论，我们就不可能深入探讨马努克这个人格的心灵历史所涉及的复杂关系，即现在坐在我面前的男性。问题的解决方式掌握在他自己手中，他的自我还未吸收过去的知识，如果能认可这一点将大大稳定他的状况。

我就说这么多吧。我相信，他这一世，在 1940 年或 1942 年的一个下午，在军营里或是在一个单独的房间里发生的事导致了之后的状况。

原文发布源头：xiyushe.org

在此，我必须对鲁柏居然同意举行这次计划外的课表示感谢，特别是因为我们错过了上次的定期课。但我不会再责备他了，因为我相信他自己已经责备自己够多了。我现在要告辞了，让你们稍事休息。

我得提醒大家，今晚我自己确实感到相当幽默，我们一直被繁重的事务缠身，以至于我没有机会以我所希望的更擅于交际的方式来表达自己。因此，我借此机会向两位致以问候，现在我将如约让你们休息。

在这一小节中我们可以获知几个很关键的知识点：

1，此生展现出的某些疾病，看似出于“无常的无妄之灾”，但实际上没有所谓的意外可言。一切都早就在出生前被规划在命程中的某一阶段，成为自我需要直面的课题。这些可以引起角色我关注的症状，反映出自我内在故有的扭曲与自我对抗。

那些过往自己没能完美化解的魔考与不能接纳的经历，成为了自我意识中被隔离、悬挂起来的问题，并诱发一次次的补考。当愤恨、不甘、畏惧等情绪令自我无法理解人生故事中蕴含的启示时，当自我抗拒某一段人生经历的角色体验时，这些被自我抗拒的科目就会成为自己无法放下的心病，或被刻意遗忘与回避成隐忧。这些隐忧折磨着自我的身心，角色我却在自己的头脑里找不到那些被自己屏蔽了的因由。

2，胃溃疡病是长期饮食不规律、胃酸分泌异常、情志压力大导致胃痉挛、暴饮暴食导致胃下垂胆汁逆流灼烧胃壁的结果。由此可见患者本身的情志生活、家庭内的生活饮食规律都很糟糕。赛斯指出，这个人自己的父母和夫妻双方的父母，有着千丝万缕的关系，因为两家人

在过去几世里都相互纠缠，搞出无数恩怨是非，成为了累世宿命中的欢喜冤家。双方都不能有效地认真对待这一问题，不能自我反思，结果令问题持续发酵，形成彼此的困扰，继而形成了一个灵魂“小剧团”，反复地在各种不同的时代背景里，相互彼此折磨，却从未获得实质上的认知进展。

由此可见也可知，很多人在人生中对一些家庭类情感问题选择隐忍、选择不断争执、选择冷战、选择相互伤害、选择离异、选择远离双方父母，都并不能真正地逃避自己的人生功课。如果你不能在此生认识到自己的问题所在，并有效地修正自己固有的习气与认知，那相同的问题与魔考，相同的灵魂团队会一再化身为各种角色，在一次次的时代剧里相互为伴，再续前缘，直到你真的开始反思并领悟到了不同的认知，做出自我的必要改变。

的确，在这位女性六岁时发生了一件事情，这跟她后来对猫科动物害怕有关。

这与当时的环境有关。一个学校和同学们被牵涉其中。这位女性的自我意识目前不会回忆起这个事件，尽管以后可能会。同学们参与其中，还有一只会吐口水的猫，属于学校附近的一户人家。

约瑟，这里我们要做一个注解，如果我们的两位访客愿意的话，这应该包含在我们关于行动性质的资料中。

涉及到鲁柏今晚的表现，我们再次看到了行动是如何被自身改变的另一个例子。因为实际上，虽然鲁柏在某种程度上允许她的朋友说话，

原文发布源头：xiyushe.org

然而整个情境涉及的行动不仅改变了鲁柏，而且必然改变了她的崔诺神父，因为任何行动本质上都不可能保持不变。他的个性，也就是崔诺神父的个性，必然会被这种交流所改变，就像任何经历都会改变任何人格一样。

在通灵状态中，通灵者成为一个渠道，替某神魂做出肢体行动或语言表达，但通过学习我们知道，100%的还原是不可能发生的，扭曲在表述与传递的过程中是一种无法回避的必然。这扭曲的程度与渠道自身修为的通透度成反比，与灵媒的智商储备、个人信仰、文化底蕴、心智和神智的成熟度、出神状态心流可接触到的意识频段，都有相关性。

如果一个媒介，自身有某种特定的信仰，自身意识频率与神智并非通神入圣，那其带来的信息多数会伴随大量的扭曲，而信息源也多会是滞留灵们的各种偏激的灵界见解。这导致媒介替某人表达出来的信息被严重扭曲，并令那个信息的源头、意识体之思想被世人歪解。

我还想说的是，参加我们课程的女性安妮雅克，确实有一些能力没有发挥出来，她应该好好探索一下如何聚集能量，她有这个潜力。

如果不是这两者之间的关系，那么这位男性的状况确实会更为严峻；这一点很有意思。

（赛斯在第 63 节也提到蓓尚未发展的灵性能力。然而今天是蓓和比尔第一次见证我们的课。）

这个男性在过去的某一世——实际上是两世——曾是一位极其聪明、

地位崇高的女性。而在上一世中，这个女性则成为了男性。上一世中的丈夫也是男性，但在此之前的两世中，他曾是一个女性。其中一世是一个富有的女性。

一般来说，那些害怕自己的依赖倾向的人可能会患上溃疡。然而，依赖情绪具有相当的普遍性，显然，并非所有人都会患上溃疡。就这个具体案例而言，你会在今晚剩下的时间里感觉良好。

亲爱的约瑟，为了你好，我确保鲁柏正处于良好状态。我绝不会再增加他已经相当沉重的负担。

在心理学上，若一个人对与自己有或有可能形成亲密关系的人，经常过度地紧抓甚至形成纠缠，在患得患失中经常盘查、控制、讨好，纠结在对稳定关系可持续性的不信任状态里，表现出严重的情绪两极化摇摆状态，就构成依赖性人格倾向。

好像家里某些宠物狗，主人在的时候就无比开心；主人上班去了，就因分离焦虑而开始无法自控地拆家破坏，这种行为导致主人最后只能选择弃养。这弃养的行为强化了它的负面认知，对下一任主人会遗弃自己有了更强烈的内心预期。

这导致相同的苦难持续地反复出现在自我的实相里，每个自己在意的人都最后这样或那样地让自己深感失望，自我陷入极度的怨恨情绪中——“我对你们都那么好，那么在意你们，而你们却总是与我作对，不理解我，甚至想要离开我，躲着我”。

迄今为止，我们的课超过一百节了，而我再次受到了我们顽固不化的

原文发布源头：xiyushe.org

鲁柏的无数深深的怀疑。

尽管我真的试着努力理解他的方式，我还是发现很难理解他为什么会有这么多的自我怀疑。我基本上不是他的人格的一部分。如果我是他的次要人格，我就会表现出他人格中受到抑制的那些特征，尽管我必须承认，我很难发现他哪里受到了抑制。一个不那么受抑制的人格是很难找到的。

你们都知道，因为我一再告诉过你们，我不是虚无缥缈的大肚子佛像，也不是你们心目中黑夜里飘来的鬼魂的化身。只是你们自己的无知，请原谅，是众人的迷信，让你们以为我是阴间的鬼魂。

如果你们在听到这些事实的时候还不知道这是事实，那肯定不是因为我没有告诉过你们。

赛斯表明自己并非鲁柏的另一个人格面向，两者虽然都隶属于同一个全我，但各自隶属于不同的主人格面向。赛斯对珍的很多行为感到无奈又不满，不管花费了多少心机，珍总是能用自己的狐疑与犹豫把事情尽量地搞砸。

要知道内在神魂本身不具备绝对的物相，它们可以依据自我喜欢化身成任何相，而观察者又经由自己的内心渴望，把自己所见的相转化成自己内在期许的样子。这种扭曲可以按照自己的信仰与信念，刻意地丑化或美化灵体们的法相，让自己所见成为符合自己信仰中认知的样子。

你必须承认，我一直怀着极大的善意与你们同行，实际上忍受了所有鲁柏最痛苦和执着的反对。事实仅仅是，我就是我，我不是鲁柏。

而且，意识本身因其本性而形成物质，这只是一个事实，你们的科学家确实会发现这一点，而不是朦胧、神奇的迷信。因为我曾经居住在物质世界中，就像你们现在一样，并不意味着我现在成了某个神秘的、有着模糊的可疑起源的超自然生物，设法侵入一个易受骗和神经质的意识中。

我对我的时间有更好的用法，而鲁柏的时间肯定也有更好的用途。从一开始，我确实感激鲁柏不是——

（现在，赛斯的声音非常响亮，比之前更加洪亮。）

——那种轻信的、伪神秘的气质。然而，当我被他坚持自己的理智的抗议所围攻时，我禁不住生气。问题在于如果他是理智的，那么我必定是某个邪恶的七眼怪物。他确实默许了这些课，而我也确实喜欢你们俩。尤其是，我知道你们俩对别人的看法并不在乎。但我们的鲁柏，他从未在乎过别人的看法，现在却担心万分。他在害怕什么？

事实上，答案太明显不过了：这位大作家害怕被人发现；为什么呢？因为他说出的话不是他自己的。他非常清楚这些课的重要性，而我不害怕他的自我，因为即使他的自我也知道这一点。

（赛斯/珍的声音洪亮又尖锐。）

接下来我将更详细地讨论有关你们客人的资料。我之所以花时间说这些，确实是因为我这一次有些不耐烦。因为鲁柏在很大程度上是在假装，不是有意的假装，而是假装。他不仅心知肚明这些课对他个人的重要性，而且他清楚这些课的深远后果，他确实能够处理这些后果。

今晚的课是相当重要的一节，约瑟，参加我们课的女士也相当重要，因为她的能力正在帮助我清晰透彻地把这些内容传达出来。

我在这里也并非贬低鲁柏，因为我同样清楚那些我们将要进行的心理实验；而且你应该明白，在这方面你们宝贵的隐私确实受到了侵犯，

原文发布源头：xiyushe.org

而且以后还会。你们中的任何人都不会为今晚而感到后悔。

珍对赛斯的各种建议都持续抱有谨慎的观望。在人生的线性时间里，有些路口一旦错过就只能重来。赛斯明确地知道，如果珍持续地错过必要的自我改变，那结局将会是灾难性的。

就好像你拥有预见能力，知道恐怖分子会在 911 发动袭击，你一大早就站在双子塔门口，阻止那些未来的遇难者们步入大楼；而人们看疯子一样用怜悯又嘲讽的眼光看着你，从你身边快步走过，避开你的忠告与纠缠撕扯，甚至通知大楼保安把你轰走。

赛斯之所以今天能把这些不满的话表达出来，是因为访客中的那名女性也具有未曾被开启的意识沟通能力，在某种程度上这助益了赛斯打破珍对其信息流表达内容的筛选与扭曲。

就好像老师让一个学生给家长带话：这孩子在课堂上表现得糟透了；而孩子回家跟父母说：老师今天又表扬了我。但如果有另一个同学就在身边听着，那就不太方便明目张胆地撒谎或对家长什么都不说，把信息直接吞没。

人为的信息扭曲，在有高质量见证人的时候，会明显地减少。就好像一个神棍可以随意对患者瞎扯骗钱；但有个医生在旁边时，神棍说话时会有所忌惮。

Y4-2-158.3

（比尔的溃疡并没有困扰他。他说他感觉很好，这是一个可喜的情况。）

很明显，此时的溃疡是为这个人格服务的。这个目的必须被揭示出来。如果你能原谅这个词，如果鲁柏能原谅这个说法——如果我们进行一次“生命解读”那将是有益的。

这种生命解读涉及前世今生的事件，包括导致疾病的所有情况。这类功能障碍很少是只与某一世有关的情况造成的，但你看，它们确实涉及一种满足需求的特有方法，而且是一种不健康的方法。这种特有方法是通过许多世所使用的人格模式建立起来的。例如，在过去的某一世里，你对女性的身体器官进行了强烈的攻击：一个曾经带给你很大困扰的卵巢。

（珍指着比尔。她的眼睛仍然紧闭着。）

在这里，我们发现了攻击性和依赖性之间的摇摆。在我所说的那个女性那一世中，此人格厌恶的是攻击性；而在这一世中，我们发现了依赖性，你看，这与人格的自我形象并不相符。

如果我们真的理解，这个人格和许多人格一样，都是以女性的形式具体化的，那么我们就会发现，这些再自然不过的依赖感只不过是以前人格模式的残留物而已。在这里，我们确实应该说一说关于依赖性和被动性引起的扭曲观念。

攻击性与依赖性是相互对等体验的两极性表达。一方面掏心掏肺地对某个心仪对象好；而当对方表现出让自己失望的行为举动，则立刻换另一副嘴脸，展现出强烈的攻击性：用深具破坏力的方式，伤害自己或他人在意的东西，尝试用自残来令在意自己的人痛心，或用伤害性的方式虐待自己在意的人，常会选择逃离亲近的关系，避免自己陷入

原文发布源头：xiyushe.org

到这样的伤害中。

女性中，很多乳腺、卵巢、子宫病变的患者都与自身情感抗拒有关。乳房是哺乳器官，是爱的滋养；卵巢是生殖器官，可以孕育生命；子宫是温养器官，可以承载受精卵。当一个女性对性、对自己当前的男人、对未来有严重的忧虑时，自我内在拒绝的潜意识导向会让女性性特征附件发生依据自我心愿显化出来的相关囊肿性病变。而男性相对常变现在胃上。

这类病变也包括对自己女性性别身份的懊悔与不甘，这种情绪与心结往往与前世未能达成的人生课题有直接的关系。所以此生自己设计了相关的课题来补考，安排自己的伴侣演绎相互助缘的冤家。如果角色我能走出依赖的控制欲、攻击性的压迫欲、自我伤害的报复欲，那就算是此生达成了初心所愿，完成了相关对等体验的补考。

如果又闹翻了，那只好下辈子、下下辈子继续做夫妻，互换性别，他演你此生做过的一切，而你演他来对等品尝自己此生做过的种种行为。你觉得委屈了，觉得无助了，觉得对方一无是处了，觉得都是爱人造成的问题与烦恼，那你就用他的身份，一模一样地体验一遍，如人饮水冷暖自知——你不穿上他的鞋、走过他的路，怎有理由去评说他的是非呢？

很多人天真地以为死亡可以结束一切烦恼，过不好换个人换个城市换个身份就好了，其实自己没能达成的自我完善，这一课题会持续围绕

着你，走到哪里都跟随在一起，都要再次面对相同的纠结与困境。

——因为我们发现，在所有情况下，创造力都是在被动的条件下产生的。攻击性反应实际上只是被动创造性的结果。正是你们对术语的混淆，以及人类对性的施与受的认知扭曲，才使你们认为依赖是一种弱点。因为在很多情况下，依赖是一种被动，而正是这被动导向了创造。

在你看来，这些词语中的攻击性只是创造的末端或表面表现。这个男性人格发现自己无法轻松接受所谓的被动潜意识表现，这在一定程度上是做女性那几世导致的结果。

然而，此时的人格似乎还没有意识到，这种被抑制的被动性确实是所有由此产生的攻击性行为的基础。

我很难用一个晚上的时间就能纠正一生至今的扭曲错误。如果有其他专门的课来深入探讨这个问题的话，那将是最有利的，但光是这次课已经让自我做好了认识自我的准备，在这里，人格将大步向前迈进。情况会有所改善。我对此深信不疑。

我自己状态良好。可我知道我比你们自由一些，如果你们要求，我当然会结束这次课，亲爱的约瑟。

很多人充满爱与憧憬地展开自己的感情生活，投身到婚姻中去，而到头来两败俱伤、劳燕分飞、相互怨憎、势如水火。觉得自己当年怎么就能迷心瞎眼看上他呢？那些有了孩子的，为了给孩子一个完整的童年，为了不影响孩子考学的成绩，彼此将就，相互冷战，争执是非，让孩子在动荡的、充满攻击性的、寒心的环境里“父母双全”地长大，留下对感情、亲情、爱情、婚姻一辈子挥之不去的心理阴影。

原文发布源头：xiyushe.org

这样的孩子长大后，心灵是空虚的，渴望爱与被爱，又不会爱，也不会经营感情。结果就是自我变得很拧巴扭曲，很难找到可以接纳这样性格的另一半。因为匮乏爱，会找比自己年龄大很多的伴侣；而一旦进入情侣或伴侣状态，就开始患得患失，严防死守，各种闹腾，把从小在家里见闻过的手段都照搬出来，直到把伴侣折磨死或跑掉，或在其他异性那里寻求温暖与疗伤。

这类情感中的“被害者”，往往感到很委屈：悲催的童年，真挚的爱情，然后一切慢慢地就变味儿了，争执、背叛、遗弃、冷漠、悲痛……接踵而至。这类人很少希望有孩子，因为他们的童年，经常听到父母说自己是个多余的累赘——“如果没有你，我们早离了”，“我们彼此折磨都是因为你”。

很少有人知道，其实这一切都是自己为自己编排好的人生剧本，自己在出生前选择了这样的家庭环境、父母关系、日后伴侣人选等，但你笃定自己这次能走出来，能过得不一样，能觉悟到并做出相对必要的自我改变。所以进入这个角色，展开所有铺陈。然后走到那个当做出自我改变的人生十字路口……结果，认知与习气，决定了自己的走向……

又一次、又一次地在回顾时立志：“下次我一定能做出自我反省，而不是指天骂地、指责父母、责备爱人”。

实相自身是全然多元的，而每个人的自我认知决定了你如何解读实相。

实相是不变的，但个人的观点、观念与感受是在改变着的。一念成佛、心存感激，领悟到境由心生、念由意起；或一念成魔、怨天尤人："自己命苦都是你们的错，你们都要改，改到被我认可为止。不然我就离开你们，去找个新地方新人过日子去"。

非常高兴见到你们俩，我毫不怀疑我们在这些课中确实会有其他交流。约瑟，这里有一个你没有看到的重要性，也许在我们下一次课时我会把它说清楚。

对你们所有人致以我最诚挚的问候。我觉得今晚的课非常愉快。致以我最亲切的祝愿，晚安。

（凌晨 1:25 继续，速度再次相当快。）

我亲爱的朋友，我们刚刚经历了一个涉及到鲁柏心灵活动的低潮期。部分是因为他特有的季节性变化。而今晚恰好是他能力的上升期，所以我利用了这个机会。

关于能量定律，有很多我还没有向你们解释，因此，我们的课不可避免地取决于他利用能量的能力。他确实做得很好，但在一段时间内，我们仍然依赖于他对能量的利用。

事实上，正如你们今天晚上所看到的，我偶尔也会刁难他，但这都是为了他好。今天晚上，我们比以往任何时候都更亲密。事实上，我们比以往任何时候都更亲近，我被允许睁着鲁柏的眼睛，和你们坐在一起聊天。

今晚他的容貌出现了变化，我试图告诉你留意这些变化，但忙着记笔记显然让你顾不上看。

原文发布源头：xiyushe.org

我不想占用他太多的精力，而你在这方面确实是个很好的看门人。这是对的。然而我还是觉得花这些额外的时间和你谈谈是必要的，因为鲁柏的心灵能力和能量很少有机会能足够调和，让我们能以这种方式共同努力工作。

他早就意识到，现在我可以在我和他合作得够好的情况下说话，而他的眼睛是睁开的，但他的出神状态却很深，比我们早前的课要深得多，尽管在之前的课中，外部环境可能看起来是一样的。

他的面部出现的生理变化是相当明显的，我很遗憾你没有察觉到这些变化的本质。我不知道你是否能感受到今晚我们之间情感上的差异。如果我像今天晚上那样缠着鲁柏，那是因为我对这一切也有情绪反应。

就情感而言，我们之间有时就像隔着一堵墙，这是我们的鲁柏造成的，当然他不是故意的。同样，他自我的力量和固执使这些课成为可能，因为如果没有他的这些特点，一开始就很难保持必要的稳定。

当我向他发难时，我是出于震慑的目的，因为这样我才能打动他。如果今天晚上我占用了你们这么多时间，那只是因为我知道你们的努力会带来有益的结果，而这些结果将足以报答你们如此繁重的日程安排。

我会利用一切可能的机会，也就是当鲁柏允许我与他取得如此良好的联系时，充分利用这些好机会。

我通常不主张拉长我们的日程安排。但是今晚，当我们发现鲁柏的能力处于高水平时，我们就应该好好利用他的能力。

约瑟，你不必觉得必须匆忙地为鲁柏做笔记。今晚的交流有一种亲切感，但遗憾的是，这种亲切感一直很欠缺。这一点假以时日会得到弥补的。

我很遗憾你必须如此投入地做笔记。总之，今晚的会议对鲁柏大有好

处，我希望对你也有好处。我必须按照他的发展方向展开工作，这使我们涉及到许多必要的状况中。就他的能力而言，我无法绕过他。我不会逼他，不然从长远来看，我们会搞砸的。整个晚上的冒险，包括崔诺神父的插曲，都是有利的。鲁柏基本上一直与我在一起，但他还得应付珍。

今晚我以一种最近不可能有的方式与你们在一起。我们一直处于不同的出神状态，同时又急于继续我们的资料，因此，这两项尝试已经合二为一了。我确实花了不少时间才让我们达到了这种更亲密的交流。

你今晚的想法非常合理。既然现在已经确保了例行程序，我们仍然需要在课上时不时地来点自发性的东西，我希望我们能够做到这一点。

鲁柏的嘶哑声并不是因为他抽了无数支烟，因为只要我愿意，我确实可以用这种声线继续下去。

之所以低声细语是顾虑到你们附近正在睡觉的邻居们。今晚，由于鲁柏的能力，我的沟通得以非常顺利传达！但从理论上讲，如果我愿意，我确实可以把屋顶掀飞。

这与鲁柏抽烟的讨厌习惯无关，但如果你想要声音变化，我确实可以提供，这样你就不会对声音的来源产生疑问。如果我愿意，我确实可以为你提供让邻居过来找你麻烦的声音变化。

你需要更多吗？我完全准备好提供。由于鲁柏因感冒而使他自己的声音不悦耳，因此今晚你将收到的任何此类效果都将是——

（此时珍大喊了一声。）

——显而易见的！

然而，由于时间已晚，我建议你今晚不要请求这样的显现。

（珍的声音神奇地降到了之前的近乎耳语的程度。相比之下，这本身

原文发布源头：xiyushe.org

就几乎震耳欲聋。）

约瑟，这节课中有一个情感的行动，这很重要；因为我们的课程涉及很多层面，我很遗憾这一层面在大多数时候都被忽视了。我正在努力使今晚的课成为一种情感完型，它本身就是一种体验，本身就是一堂课。

如果你愿意，可以缩短明天的课，但我建议你尽可能地继续上课，因为这些课带来的益处将足以弥补你的不适。

鲁柏目前没有任何不适。明天他可能会有点累，但仅此而已。我们之间建立起来的情感默契会加强我们之间的交流，你知道这有多重要。我仍然必须在他的能量范围内工作，即使在此刻我并不相信你意识到他是如何更有效地利用那些能量的，也没有意识到我们的会话给他的自我带来了多大的压力，而他已经战胜了这些压力。

你们可以休息一下了。一方面，我觉得我已经不受欢迎了。但另一方面，我也很清楚，这堂课会让你们受益匪浅。

你做得很好，约瑟，你这样密切关心鲁柏的状况。然而，他确实会给自己一些自由，就像今晚以及其他一些非常有益的场合一样。

还会有其他像今晚这样的夜晚，还会有其他合理目的的演示。因为在所有场合我们都会渴望证据和迹象，尽管我发现这种欲望一方面有些孩子气，但另一方面我发现自己意识到，在鲁柏的情况下，考虑到人类自私本性的局限性，这在某种程度上是合情理的。

考虑到时间已晚，我能感觉到你对我的声音感到不安，所以我会把它降低。但我希望你们明白，现在只要我愿意，你们就不会怀疑我的身份和能力。

不过，在鲁柏的同意下——我已经得到了，我可以发出如此洪亮的男

声，以至于当邻居们抱怨时，你们会感到尴尬。我不这么放纵（大嗓门），是为了表示我幽默地考虑到了你们的感受。

因此，尽管我由衷地感到遗憾，并对你们的愿望深表同情，我还是要在这里结束我们的课——但这只是因为我对您手指的软弱无力深表同情。我已经很久没有这么好地完成任务了；如果我们的情况换过来，我也不会把你拒之门外。

有时候，我就是因为无法用正常的语气和你，甚至是和鲁柏进行正常的对话而感到苦恼。如果你详细了解我们的历史，你就不会感到惊讶，而且你会明白更多的事情。

约瑟，你还不知道你和鲁柏通过这种交流获得了多少好处。在某些方面，不定期课有时比其他课更重要。

在你看来，很不幸的，我的精力是无穷无尽的。

我确实要结束了，但你们会发现，这次课的好处比你们现在所能想象的要持续得更久。

约瑟，正因为我知道这样的行动会给你带来更多的回报，所以我如此利用今晚的时间以及你和鲁柏的意愿。我们所获得的情感品质也比你们知道的还要重要。

（凌晨 2:48 课程结束。珍在这次长时间的课后没有任何后遗症。她的感冒也没有好转或恶化，嗓子没有疲劳。第二天她也没有感到疲倦等。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-159.1

第 159 节

前情摘要：

珍收到了出版社寄给她签定的合约连同应付款,重感冒现在感觉好了。

晚九点前，《埃尔迈拉星报》的记者“蓓”与丈夫“比尔”到访，为给珍的书写篇推广报道。

我向今晚在这里的各位致上最诚挚的问候,我也像最热忱的主人一样招呼欢迎我们的访客。

我们发现,你溃疡病相关的详情与人格在此生早年被置身在一个情感非常复杂的剧情网络中有关，这牵涉到其父母双方。这关系的起因在十四、十七、十八世纪中都彼此纠缠，当时这个家庭不幸卷入到其他的关系里，截止到目前这些关系都还在寻求解决相互纠缠的方法。

这个人格若想要改善他自己的处境，可以做的事情很多。我发现在过去的故事里，这男女双方的家庭之间相互有牵扯，由于这个原因，彼此建立了非常紧密的心灵架构。他的身体不良的状况，虽根源是在过去的关系里,但显化出来的疾病与麻烦其实是为了可以引起角色我对此的重视，并设法在这一生解决自我的扭曲，让这个人格可以满意地解脱。

现在坐在我面前的这位男士，我把他的人格称为“马努克”，他的心灵史相当的复杂。但问题的解决之道就在他自己的手上，只不过他自我尚未能吸纳过去的知识。要是能做到对自我不同面向的接纳与认可，将大幅安定他当下的内在纠结与内心纷争。

在 1940 或 1942 年的一个下午，在某个单独的房间里，某事件触发了当前问题的相关连锁反应。因此导致了之后的这个状况。其实，还有一件事发生在这个女人六岁的时候，她因此产生对猫科动物的恐惧。

事件发生在一所学校中，此刻这女人自己都忘了这事，但以后会想起。她的同学用一只养在校外、受惊炸毛呼噜低吼着的猫来捉弄年幼的她。

参与聚会的这个女人“安妮雅克（*Aniac*）”，其实有尚未发挥的超能力，如果她好好去探索，也能拥有聚集能量的潜力。要不是她具有这样的潜能，这个男人当下的状况与问题肯定会比现在更严重。

这男人在过去的一世也是男性，再往前两世都是地位崇高的女性，很有钱又极度聪明。这个女人的上一世是男性。

一般而言，自己的依赖倾向感发展到恐惧的地步，那人格会得溃疡病，这是真的。其实依赖感是相当普遍的，显然不是谁都会得溃疡。

下面是赛斯快被逼疯了的一大段抱怨：

“这里我再度遭受死脑筋的鲁柏多不胜数的重大质疑。虽然我真的试着了解他的作风，但是我发觉，很难了解他这一山远比一山高的自我

原文发布源头：xiyushe.org

怀疑。我算不上是他人格的一部分，如果我是他的第二人格，我会把他人格里受到压抑的那些特质表现出来；但是我得承认，我觉得要找到他在哪部分受到压抑并不容易，难以找到一个比较不受到压抑的人格。

你们两位都知道，我绝不是一副朦胧如雾的大肚佛模样，也确实没有显现出你们印象中在半夜冒出来的鬼魂形式。恕我直言，只是你们自己的无知以及大众的迷信，才让你们以为我是阴间的某一个鬼。

你不得不承认，我是带着极大的善意继续讲下去，却是遭受鲁柏令人非常痛苦又煞费苦心的反对。事实依然是，我是我所是，我不是鲁柏。不只这样，意识本身基于它自己的本质形成实体物质，这根本就是你们的科学家真的会发现的事实，绝非迷雾般、魔术般的迷信。因为我就像你们所有人现在一样，曾经在物质世界居住过，这并不代表我现在是某种神秘难解的超自然生物，源自晦暗唯灵的可疑之处，设法入侵容易受骗又神经过敏的意识。

我的时间有更好的用途，当然鲁柏的时间也有更好的用途。打从一开始我真的就很感激鲁柏不是那种容易受骗、假神秘的性格类型。虽然如此，鲁柏为了坚持他的神智健全，用团团抗议把我包围住，意思是如果他神智健全，那我一定是穷凶极恶的七眼怪兽，对此我无计可施，只是越来越火大。他确确实实默许了这些课，而我的确也很喜欢你们俩。尤其是，我了解你们不在乎人类同胞的意见。但是我们的鲁柏，

之前从来不在乎他人类同胞的意见，现在却忧心忡忡，起而反抗。他怕什么？

其实，答案太明显了：这位伟大的作家怕被发现。为什么？因为他说出来的话不是他自己的。他太清楚这些课的重要性，我不怕他的自我，因为连他的自我都知道。这在鲁柏身上其实大部分是假装——不是有意识的假装，而是假装。他个人不但完全知道这些课的重要性，也了解结果影响深远，而他的确相当有能力处理结果。

约瑟啊，今晚的课是颇为重要的一节，那个来参加我们这一节的女人也很重要，可以说，因为她的能力帮助我晶莹剔透地传过来。这里我也无意贬低鲁柏，因为我也太了解那些会套用在我们身上的心理测验；显而易见的是，你们可贵的私密性在这方面确实被侵犯，未来也会。你们没有人会因今晚而后悔。”

我们继续吧。

显然，溃疡病此时是为这个人格达成一个目的，这个目的必须被揭露。我们来做个“生命解读”，这会很有帮助。这样一种生命解读涉及从过去到现在各世的事件，包括整体来说容易导致生病的境遇。这样的机能失调很少是只和一世有关的境遇造成的结果。

这个人格在此生被物质化为男性，而前世曾表现出的“攻击性”，被此生的这个人格所厌恶，他可清晰地感受到先前人格模式中残留着的

原文发布源头：xiyushe.org

攻击性习气。在这一世他更偏重发展与攻击性对等的依赖感，结果这人格所演绎的这个当下的自我，并不能认同和接纳过往自己所具有的攻击性。角色我在攻击性和依赖性之间摆荡。问题核心其实是：自我对“被动的依赖感”在认知上有扭曲的观念。

我们发现不管在什么状况下，创造最开始是来自于你们所谓的“被动性”，即内在直觉与内在引领，而自主的攻击性反应实际上只不过是内在被动的外在显化之尾声。

比如“我臣服于我的内在神魂并跟随它的引领”，这看似是一种依赖；

再比如说，“我谁也不服，只信自己与科学，与天斗与地斗与人斗”，在这些字词当中你们看到了强烈的攻击，攻击只不过是创造的表面显现而已。

这个男人的女性人格面向发现，自己无法轻易接受所谓“被动的”潜意识引领，这是他在女性前世中经历造成的结果。不过，这个女性人格面向此刻似乎无法明白，这种被自我抑制的内在被动，其实是后来所有外在攻击性发生的基础。

他在做女人的时候，太过自负，无视内在直觉与自我神魂的引领，觉得一生的成就都是她自己头脑逻辑思维判断的结果。根本就不知道也无法理解，角色我是如何被内在的被动显化而左右着的，认为攻击才是唯一正解。

这里的依赖与攻击两词主要指角色我是主动接受内在神魂的引领还是无视内在直觉的触动。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-159.2

第 159 节 心理暗示：探寻病症背后的故事

1965 年 6 月 2 日 星期三 晚上 9 点 定期课

(珍恢复固定心理时间的练习已经有一阵子了，严格遵照赛斯设定的 20 分钟时限。她都在中午前做实验，通常会达到她所说的极佳状态，这也是她的实验所达到的极限。

利用内在感官展开对内在神魂世界的探索，其最佳时间是一天中自我气力最充沛的时候。因为展开内在行动是会耗费大量生命能的。如果你没有修习过内丹心法或修习的境界还没达成内丹的水平，那最好不要在疲惫时利用透支身体为代价去练习内在感官的异维度感知。

晚安。

在我们上次那么长的课之后，我不确定今晚是否会受到热情的欢迎。

约瑟，我知道我们的上一节确实让你做了大量的笔记和打字工作。我对这样的工作量感到抱歉。特别是上一节的最后一段，我试图进行更直接的情感沟通，在某种程度上也取得了成功。

对于意识体来说，它们确实知道我们的时间，但它们也确实没有太明确的时间观念。

当然，我们还在某种程度上对鲁柏的状态进行了实验。他为我表现得非常出色，他的能力再次显示出相当大的进步。我再次尝试与你们进行不那么正式的交谈。在某种程度上，这里总是存在一些障碍，但透

过练习，很多障碍我们都可以克服。

鲁柏在这方面需要一定的技巧，能量使用方式上有所差异，方法上也有变化，这取决于我们是在呈现相对客观材料的对话中，还是在更个人化的交流中。

那天晚上的客人是非常有帮助的，他们的态度是客观的；他们并非容易受骗之辈，但另一方面也不是那种拒绝承认自己经验结果的人。那位女士的能量丰沛，而且她的使用效率高于一般水准，但她也有一些未被发掘的能力。

很多人本身的神魂强度与神智的成熟度都不低，自身的能量与能力也很强，即使不通过艰苦的持续修行，也能轻易地获得很好的开放状态。这类人普遍存在相同的心理特质，他们可以客观地面对当代科学理念和非宗教的神魂实相。他们可以单纯地依靠直觉就清楚地知道：哪些人在忽悠瞎扯，哪些则确实是来自高维的意识信息。他们有些人是处于沉睡状态，随时可以直接觉醒并迸发出惊人的超能力；有些则依据此生的角色需要，会始终保持角色的角色状态，以便顺利完成必要的助缘演绎。这类人一般都在扮演着时代剧中一些关键的角色，他们是觉醒或不觉醒并不重要，重要的是按计划顺利完成推进时代剧展开的工作。

那位男士使用自己能量的效果较差，因为很多能量都消耗在焦虑上了。他还没有学会保存能量，但一旦要使用这些能量时，他就必须让它们几乎爆发出来，因此几乎没有什么储备。这很可惜，但是可以进行纠正。

原文发布源头：xiyushe.org

有些人年纪轻轻，中医搭脉时会发现气血亏虚。这类人始终总是觉得累、睡不醒，睡了也不解乏，睡眠时总是多梦而且易醒，就像是受惊后的兔子，时刻警觉。他们的共同特点是：多疑、晦暗思想、自我否定，对任何事情都展开最糟情况的预期，不自信、对自己刻薄，对外还有明显的攻击性。这样的性格让其一生中的人际关系都极差，干什么事都不能顺遂展开。智商一般没问题，但情商让人唏嘘，所以很少能有朋友，也不招人待见。

一辈子都悲催，觉得谁都对不起自己，倒霉事总围着自己，被人看不起，自我价值感低下。这类人每天得到的生命能并不比前者少，但多数能量都消耗在了自我纠结与自我质疑上了。意识频率低下让生命能无法发挥出创造力，多不能接受、更不相信有内在神魂，但却跪拜神鬼，总觉得有看不见的力量在害自己，严重者可发展成被迫害妄想症。这类人极少有身体健康的，伴随着“自律神经系统紊乱”，各种功能性与器质性病变此起彼伏。

不过，这两个人格基本上都是建设性和创造性的，你们四人之间的关系应该在短期和长期内都能够很好地发展，对所有人都有好处。

溃疡问题的确可以由这个人格自己解决。然而，如果可能的话，他在尝试解决问题时不应采取激烈或绝望的程度。任何过于激烈的努力都会对所需的能量产生额外的消耗。

溃疡是可以治愈的，但这需要他有一个严谨的自我认识计划。当然，这样的计划是值得的。举例来说，我们并不希望他急于求成。相反，

建议制定一个循序渐进而又明确的计划，它将带来合理而持久的疗效。

当我们的身体释放出明确的不适感症状时，这种自我状态被叫做失衡的病态。一般人会下意识地去找医生，并花钱获得专业的医药帮助。我们把这种自我病态的问题一股脑地推给医生，然后把治愈的希望寄托给药品。

其实在临床上很多病人多年持续反复地在同一类疾病上出现问题，多数医生都知道，这与患者的生活习惯、饮食习惯、情志问题、生活环境都有直接的关系，这些不利因素如果不被置换，那治疗只能缓解症状，把急性期症状拖延成慢性病。

俗话说心病还需心药医，我们的身体可被分为物理层、生化层、微生物共生层、心理层面与神魂层面，不同层面的疾病需要全然不同的解决方法。比如骨折、韧带断裂、盐或糖摄入太多，这是物理生化问题；而过于爱干净、消毒水洗身体、吃抗生素导致体内益生菌群被团灭，这就是共生层的问题；自卑偏执狂躁抑郁这是心理认知问题；而累世未了的课业、自我在意的固着，则是神魂问题。

不同的问题需要不同领域有针对性的干预，想要吃几片化学合成物就化解心理上的偏执或神魂里累世的纠结，那简直是痴人说梦。针对神魂层面上的问题，需要角色我首先达成自我意识觉醒，做到角色我与神魂我的内在合一，并且通过灵修开启内在感官，让自己可以内观体察到问题所在，通过品悟自我认知的卡点，理解、转化过往的种种在

原文发布源头：xiyushe.org

意与割裂。

很多人说放下，其实放下并不是究竟法，我们要通过学习来提升自己的认知范围；学会“如是观”后，更要学会转念的认知升华。单纯地搁置问题、置之不理、掩耳盗铃，只会把自己的课业堆积成压垮骆驼的稻草。把当下的问题放下，确实可以让角色我一时不再被某一特定课业难题所困扰，但此生当品悟、当领悟、当认知、当转念的主线课业也就没能完成；这些问题会如影随形地跟着你，导致蹲班重来此生或补考，在下一世遭受前生与今世双重问题的困扰。

放下是一种手段。有些人钻牛角尖，爱反刍性思维：第一道题答不上来，整张卷子都不做了；第一门课考砸了，后边五门课都毁于心情差。这样做是很没有技巧性的。想不明白先放下，去搞好其它自己擅长的，回头在人生交卷前一定要尝试把搁置的问题化解掉。或许自己想出的答案不能拿到高分，但总比空着交白卷强，不是吗？

我们从对多重自我的自我了解开始，逐步完成自我整合，在自我认知的前提下，让自我神魂成为自己人生的舵手，逐步完成与调高内在自我价值。在这个过程中，自我过往的种种卡顿与因偏执而形成的扭曲会慢慢地显化出来，并迎刃而解。看不透看不懂时，当换个角度，利用多角度的交叉视野来补足自己的认知盲区。

现在我们真的会克服鲁柏那些不好的暗示。

我们的课有很多面向,有些我们发展得不错,有些我们才刚开始发展,还有一些尚待发展。

这些面向全都很重要，也都能为这些课涉及的实相增添维度。这其实可以从价值完成的角度来思考。交流中的多样性总体上也将有帮助,当然，这些始终都在我们的架构内。

对于个人来说，自己所经历的一生是一条一维的单向发展的线；而在多维中,可以看到这线并非是一条抛物线,而是一个树状的结构网格;在高维眼中，这树状多选二维流程图具有多层平行立体结构。神魂在变更自我意识认知的同时，会导致内在意识频率的相应变革，进而在不同的人生平行面里相互切换,这角色的人生矩阵就是其所有可能性的总体架构。

我会在合适的时候让你和你可怜的手指休息。你自己正在学习用好的暗示替代坏的暗示，记住这一点将对你有更大的帮助。

每个人通过自己的人生经验与自我对世界的认知,展开对未来的期许。当我们拥有已知的部分信息，再加上对情势当下的自我判断，会预期出某一事件的未来趋势与可能走向,并因此防微杜渐地利用自己的先见之明做出提前动作，来趋利避害。

不难看出，一个人对未来的预期由四个因素构成，即：自我记忆中过往的实相信息、当下多元信息中被关注到的点、自我心智对事物走向普遍规律性的认知、自我对未来可能性的反应习气。

原文发布源头：xiyushe.org

比如逃避型人格与冲动型人格，在面临同等风险的前提下，做出的人生选择是不同的。而评估未来风险程度与趋势走向，是依据个人过往关注到的见闻经验。而自我平素里习惯关注哪些信息，是依据自我意识频率而定的。我们都知道所有可能性都同时存在于片刻点里，而个人能感知到哪一频段的实相，与其自身的意识频率是彼此共鸣的。

一个意识低频长期处于颓废晦暗思潮中的人，其所见、所感和所关注的实相都是失败者们的境遇——那确实是一种集体实相，并与其它实相平行存在。所以这类人的见闻觉思与预期都很负面：为了能让自己减少损失，做事极其谨慎，其主导理念往往是不赔就是赚。而依据这样的神魂基调，其后续经历的实相也确实印证与强化了其负面经验。因为他所关注的实相位面与矩阵依据他的渴望给他展现出的实相，彼此相互共鸣、相互佐证。

心想事成，好的不灵坏的灵。要想突破自己，光许愿、有好的想法目标是不够的，需要巨大的行动力来突破自我现在的意识位面；但自我往下兼容却很容易：只要你把什么都往坏的方向想，做好最糟的准备，那就能迎来最糟的结果。你所关注的你把自我显化的能量全然地灌注入其中，帮助其完成导向性显化。这就是你采取的确切的行动。

比如女人见天儿地怕老公出轨，不断地查手机，有风吹草动就和老公吵架让他如实交代，多看其他女人一眼这日子就别过了，要是发现有短信往来干脆直接闹离婚或打到老公单位去。这样做时间一长，自我

的关注能量就滋养出婚姻破裂的事实;然后女人会说自己的直觉有多灵，早早地就预感到这男人不靠谱，自己如此努力地严防死守都躲不过被绿离婚的宿命。

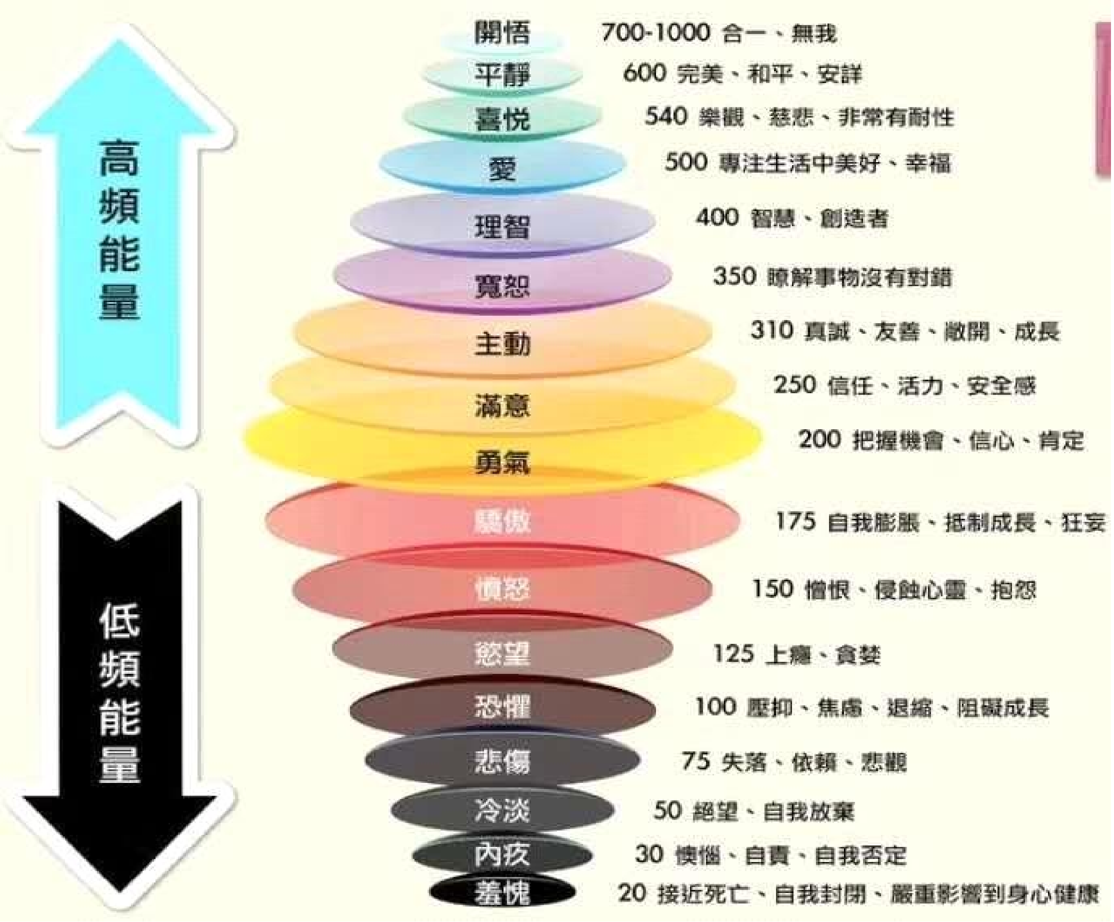
自我心理暗示、自我催眠是摧毁或成就人生的不二利器。

“这个我做不到”、“我不行“、“我不会”、“我还没准备好”，一再推延退缩后，也就真的不能也不行了。谨小慎微的行为方式是可以成为习气，进入并跟随自我神魂的。当然过于莽撞粗鲁、盲目乐观也有失平衡的自律。有些人有躁郁综合征或边缘型人格障碍，个人的性情在狂躁与抑郁、兴奋与低沉两极快速地周期性摇摆，而触动变化的临界扳机触点极低，一点点自我心念上的摇摆就会打破自我平衡。

这一类人对世界、他人乃至自我的价值认知都会快速地摇摆，在全面否定与全面肯定间不是爱得掏心掏肺就是恨得咬牙切齿,不是在自我膨胀中找不到北就是在自我质疑中沉沦，恨不得自杀。

所以，在神魂能量表格中，绝望、低沉、消极处于负意识面向，而喜悦、爱、骄傲处于正意识面向，而平和、随缘、安然属于开悟者的意识面向。我们通过左右的自我摇摆，逐渐地掌握与学会如如不动的平衡。

原文发布源头：xiyushe.org



平衡点不是某一个具体的认知，执一而失去变通与弹性是会自限一隅、而随变迁成为偏执的。要学会动态的自我平衡，在不同的处境下，在不同的领域中，随缘随机有弹性有韧性地与周边环境达成自我平衡的状态。这种平衡的最高境界就是无我。

无我不是说把自己活丢了，而是让自己与全然融为一体，这样就不用时刻为维持动态平衡而小心翼翼。就好像走钢丝的人，保持平衡需要动态的不断自我调整；但若与钢丝合一，就不存在跌落左右的风险了。

Y4-2-159.3

我真的很希望以我们今晚的内容来做实验，不过并不是以大张旗鼓的方式。我时不时地喜欢跟你一起舒适地坐在桌旁，张开他的眼睛，这对鲁柏来说也是很好的训练。

我会详细谈谈你们的朋友，我们可以为他制定一个计划，这个计划或许看起来比较保守，而他也将全程参与。

我们今晚可能不会展开这项计划。等到我们进行这项计划时，他就了解它只会带来好处，不会涉及医疗或药物的问题，它可能更多地涉及逐渐改变他的注意力和能量的焦点，将用于自毁方式的能量转化到建设性的方向上。

这才是主要问题所在。必须要找到这些能量被用来对抗自我的原因。如果被问到，我也会为这位女士在她们的关系中提供一些建议，这将是非常有益的。我提到过这些问题是如何逐渐累积起来的。

这个人格过去曾经对自己身上各个肉体器官猛烈攻击，就像其他人格在同样的情况下，有时候会将破坏力向外攻击他人一样。再者，这些倾向也是长期存在的，是出于与潜在人格特征有关的各种原因而采取的。

原文发布源头：xiyushe.org

一个人在渴望与他人形成互动时，会释放出一种无形的意识能量，当对方回绝互动或冷漠地屏蔽这股能量时，被退回的能量会激荡自身。自我在处理这种激荡时一般会有三种不同的转化途径：

第一种，把回震的能量强化并转化为愤怒，开始指责他人，展现出对外的攻击性。

第二种，把回震的能量硬接下来，展开自责、自我否定、自我攻击，憋成内伤。情感上的内伤多发生在生殖系统上，生活工作上的内伤在消化系统上，家人的内伤在心肺系统上，边界感的内伤发生在皮肤系统上。这类因隐忍自责而形成的内伤，一时性的会带来短期不适感；长期的压力会形成功能性病变；若角色我恨不得死了算了，早死早解脱，那就会发展成器质性病变。

其实责骂他人的是没活明白，我们只能改变自我的认知与意识形态，从来无法去强迫外界做出任何丝毫改变。生活就好像玩壁球游戏，你多用力地击球，那反弹回来的速度与力量就有多大。只要你不停地反击，那这个对抗游戏就不会停止下来。

虽说自责与隐忍的人要比那些责骂他人的好一些，但却因没能了知人生剧本的实相而自迷其中。通过失败的遭遇反思与正己是当为的，但自责自惩自残自虐就委实没有必要了。

更糟糕的就是那些隐忍者，把这反震的能量打包存留了起来，不时拿出来自虐一番，既没能宣泄出去，也没能领悟到这挫折中蕴含着的启迪教训。除了气出一身病，自己什么人生领悟都没得到。白瞎了自己给自己编排的人生剧，一点儿领悟不到初心所在。临死了都还恨得牙根儿痒痒，不肯瞑目。

第三种，有点像打太极——当回震的力传来后，会利用转念，四两拨千斤，把攻击性转化成建设性的力量，被激励鼓舞，知耻而后勇、愤然而行动，开拓打破自己固有的舒适圈，成就一个全然不同的自我。今天让你爱搭不理，明天让你高攀不起，对骂有什么意思，看你悔青肠子时的表情，我再出手拉你。

别记仇，那是自己心里的死结；别忘恩，那是爱的 8 字循环。当收的只拿九分，留一分给有需要的路人。做人留一线，日后好相见。但行善事莫问前程。随手相助只求心安。

这部分同样无法一个晚上就讲清楚；可以这么说，我们已经把问题罗列出来了，但暂时还无法解决。有一些相关的考量因素，必须加以讨论，或许会有所助益。溃疡是在不久前加重的，但他基本上足够有弹性，可以做出调整。

原文发布源头：xiyushe.org

我们还会建议他在工作时间内做一些调整。换句话说，在他目前的工作生活框架内，可以做出一些微小但重要的改变。此外，那位女士也可以做出一些调整来帮助他。

我提到这一点是因为这个问题显然已经发展成了器质性病变。首先，我建议你的朋友阅读我们有关实体物质、身体形象以及生理器官形成的资料。如果他能意识到他确实对自己的生理身体状况负有最实际的责任，那么对他来说，想象自己治愈后的样子将会更容易。

灵修的初期，努力快速地提升自己的认知水平、对本真本质的第一手资料吸纳掌握是很关键的。要知道知见决定了认知水平，而认知带来自我意识焦点、关注朝向的改变。只有正确的目标才能带来正确的方向，不然背道而驰时，自己越努力离初心就越远。

想要根治一些自身的慢性病或顽疾，利用医药可以急则治其标，但如何祛病拔根还是要靠自己的。转念不是谁说两句道理自己一听就能做到的，想要了解、理解，进而认同，并展开确切有效的实际行动，需要一个过程；而这个过程中，你是否能坚持到见到显著的疗效，需要基于自我认知形成的坚定信念。

迷信与信念之间的差别是什么？前者是一种外求外祈，只关心结果；后者是自我的内在升华，对整个过程知其然知其所以然，结果是一种奖励收获；而自己更关心的是在这个自我修正的过程中，在每一步、每一个节点上的自我理念与认知校对。

我想就你朋友的病例谈几点自己的看法，有些看法可能不太受欢迎。

任何一种疾病的治愈绝不取决于某一种治疗方法。在任何情况下，它都取决于患者是否相信自己能被治愈，取决于他对治愈的渴望，取决于疾病想要达到的目的的强度。归根结底，这取决于个人调动自身能量的能力，因为只有这样才能达到治愈的效果。

任何医生都只能帮助患者调动和引导这些能量。患者通过暗示将疾病纳入自己的自我形象，而这在很大程度上是他自己造成的。无论是器质性疾病还是其他疾病，都是他自己造成的，也只有暗示才能让他摆脱疾病。

在我自己多年临床的观察总结下发现，患者是否可以被有效快速地治愈，与病人第一次问诊时的状态息息相关：如果患者是慕名远道而来，一般疗效都非常好；如果患者家境一般还要租宾馆维持持续治疗，好得就会很快；如果患者是被家人胁迫着来治疗的，效果多数很一般；如果患者家人对患者照顾备至，那疾病治愈的过程会延绵许久。

如果患者在候诊大厅跟很多患者打听医生是否靠谱；在问诊时摆出双手交叉的防御性姿势，坐姿背部靠后，尽量远离医生；医生开药后反复询问药品是否有效、有什么毒副作用，那这样的病人一般都很难在短期内见效，患者也会很快放弃治疗。这样的患者，多数都经历过很

原文发布源头：xiyushe.org

多医生，每天在数个门诊间来回跑，同时吃着各种乱七八糟的药品。

其实很多病患嘴上说想要尽快地被治愈，但实际上并不想痊愈，这其间有很复杂的心理学因素，最常见的类型有以下几种：

1、自我惩罚型患者——觉得自己就应该受罪，痛并快乐着。

2、自我放逐型患者——人生无趣，自杀又怕背因果，怎么祸祸怎么来，早死早超生。

3、自虐型患者——在病痛状态里有莫名的快感，自己成为弱者，是被害者，喜欢这种角色状态。

4、爱饥渴表演型人格——渴望持续成为家人关注的焦点，子女、爱人天天围着自己打转才好，可以夸大疾病症状或偷偷不吃药，让自己经久不愈。

5、被迫害妄想症患者——自己要是没大问题，那就太失落了，外星人要绑架自己，CIA 要给自己投毒，影子政府派人假扮医生，就不想让自己痊愈。

6、自我为中心者——极其吝啬赞许，绝对不和医生说有疗效了，总是抱怨毫无效果、病情在持续加重，生怕医生骄傲了，不全心全意地给自己看病。有一分症状要夸大到十分，没有症状上网查，然后编故事，好引起医生的特别重视。这类患者常伴有严重的癔症与疑病症。每次都抱怨毫无疗效毫无帮助，但持续就诊；医生可以看到各项指标

都恢复正常，都痊愈了，患者还在不断地抱怨与编故事。

7、无法自律地生活在自己的欲望中——比如高血糖高血脂患者继续暴饮暴食、高血压患者持续酗酒、元气耗竭却还贪婪色欲、大黑眼圈还天天熬夜赚钱……一面治疗一面作死，谁拦得住呢？

8、各种乱治——看了西医看中医，看了医生又去公庙喝符水，自己购买大量网络保健药品，对哪个医生都不说实话，怕医生骂他乱来。结果怎么治都治不好，症状复杂奇怪，各种问题层出不穷、匪夷所思。

所以说，患者最好的医生其实就是自己，没有谁在逻辑层喜欢自己生病，但在潜意识中，其实个人的种种心理问题才是疾病经久不愈的主要原因。如果患者不能透过表象看到自己实际存在的心理问题，单纯反复地通过药品治疗生化层上的各种指标，其实是毫无意义的。

现在我们来说说所谓暗示的真实本质和实相。我们已经详细谈论了能量的焦点，一个患者沉迷关注于自己的疾病，基本上正是这种关注使得疾病得以持续。患者有意无意都专注于它。

疾病可以看作是未能以正确方式解决精神或心理问题的结果。只要疾病持续存在，根本问题就没有解决。由于这种不健康的平衡，就会保持一种恶性循环。患者专注于疾病，从而逃避了应该要去解决问题的任务。

本该用来解决问题的能量反而被用于维持疾病。因此，尽快尝试解决问题是必要的。而且必须首先由一直回避问题的自我去发现这个问题。

发现问题的第一次尝试，实质上会立即帮助患者将注意力从他们自己

原文发布原贴：xiyushe.org

形成的症状上移开。于是，症状就减弱了。

许多康复计划存在的问题是，它们反而使患者比以往更加关注疾病、适得其反。我们给你朋友的计划，差不多就是在睡前和白天的不同时间，给自己简短而有效的暗示。

在一段时间内，我们将关注暗示与行动的关系的本质。从实际角度来看，这应该是非常有益的资料，也将增加你们的知识，并使我们的讨论朝着我设想的某些方向发展。

如果我今晚相比上次课显得有些冷静，只是因为我想让你们俩都得到必要的休息。我自己特别喜欢这节课。

疾病得以显化在角色我的实相中，其主要原因是获得了自我意识的默许。没有所谓的意外，也没有任何一次死亡能发生在没有被自我许可的情况下。角色我对此往往一无所知，而角色我的态度却可以左右事件发展的走向：是添油加醋，还是画地为牢；是让疯狂的恐惧占据自己的思绪，还是自我封闭，躲在角落里瑟瑟发抖，一切都由你来决定。如果你口头说我想要健康的状态，但行为与心思都极其负面，那治疗也就只是停留在嘴上说说而已。

自我预期会形成自我心理暗示，而自我心理暗示会无意识中、在潜意识里利用下意识的导向，对自我的未来规划树立目标方向。进而后续的实相显化会依据这一潜在目标逐一展开。

比如爱争执的人、习惯怄气赌气的人、自我长期活在极度自律压抑下的人很容易得肿瘤，而肿瘤恶变率也极高。这类患者就算及时地手术

根除了肿瘤加上放化疗保险，九死一生地扛了过来，五年内的复发概率还是极大。为什么呢？因为手术刀与放化疗都没能去掉病根。

这类患者持续生活在复发的恐惧中，每年体检一次更是加深了其畏惧感。每天念叨着别复发、别复发、别复发，可是意识焦点浇筑出来的与口头念叨的却截然相反。你嘴巴里说什么其实并不重要，关键是你心里想什么。嘴巴上说着“不要”，可身体是很诚实的。恐惧与焦虑让患者持续生活在紧绷的神经质情绪里，家里或生活中有少许压力不顺，就很容易为琐事闹脾气甚至心态崩溃，陷入抑郁或更晦暗的思想状态中。

所谓的暗示不仅会导致疾病，也会带来健康。这个词本身就很糟糕。我们将对此进行更深入的探讨。毋庸置疑，暗示在原子、蟾蜍或树叶中的作用与在人体内的作用一样强烈、一样真实、一样实际。

我们资料中关于物质宇宙和物质建构的大体内容，现在也许可以让你们了解暗示是多么重要。同时，我们也会考虑一下有关“期望”的内容，“期望”这个词意确实比“暗示”更贴近。

我们的能量聚焦是至关重要的，无论是你们的还是我的。期望在很大程度上决定了我们使用这种能量的方式，以及即将形成的建构类型。例如，你朋友的疾病完全是他的问题，他建构出自己身体上的实体物质。

这是从字面理解的。

这个问题作为一种心理操控，还没有解决。因此，建构出来的实际结果就是对这种扭曲的忠实复制。

原文发布源头：xiyushe.org

在某些类型的疾病中，这种扭曲在机体内多次映射或反映出来。在这方面，我们还有很多内容要谈。

今天的课到此结束。为了鲁柏好，我这里或许可以再补充一下，我上一次课上所说的话，都只是针对我们的课而已，无意将鲁柏的创作归于我自己。我现在以温和的语气说这些话，以免进一步惹恼他。

再次向你们致以最衷心、最美好的祝愿。鲁柏会做得非常好，甚至比平常更有觉察力，因为他现在正处于心灵活动的高峰期。

你的绘画将激励你继续前进。

你是否有过在梦中体验伤痛与疾病的经验呢？至少在梦中很多人是经历过恐惧与危险感受的。可是如果你仔细想想，梦中的自我与我梦中的身体是可被损毁的吗？显然由意识幻相构成的自我本身是无敌的存在，但为什么自己会恐惧，害怕被自己构建出来的其它梦中角色所伤害呢？

伤害自己的权柄是自己赋予给其它角色的，怕被伤害的信念是自己赋予给自己的，你梦中可以伤害到你的相是由你自己生成的，它能不能伤到你、伤害力的大小，其实都由你说了算。说白了，你自己梦境中的一切都是由你自己意识生成构建出来的。你为天地内一切万物赋能，你就是你自己世界中的造物主和显化规则的制定者，但很少有人在自己的梦中能做到随心所欲、言出法随，这又是为什么呢？

我们过于把这个外在显化位面看作是真实，又过于把自己与万物相互对立分离开看待。人们更相信一枚子弹的威力，而把诅咒看作是笑谈。

其实心念的祝由在祝福与诅咒两方面都同样地有力，而且这影响力不仅仅只局限在相同的语种人文环境中。暗示的力量远比我们多数人能认知到的更强大且有效。

但也确实有很大一部分人，对他人给予的暗示是主动屏蔽的。就好像之前我们说过的那八种患者，医生给予了良性的心理暗示，他们却有自己的主见与主张，结果医生的暗示就落空了。赛斯在前几节里也多次暗示珍关于戒烟、关于合同，但珍都把这些良好的暗示主动地屏蔽了。所以他人给予的良性或恶性的心理暗示是否可以影响另一个人，全看个人是否愿意接受这一心理暗示带来的后续作用——如果你当真了，那就可以起效；如果你不在意，那咒言也就消散了。

相比之下，自我的自我心理暗示作用往往比外界的心理暗示作用更强大有效，因为这是自发的，源自自信。自我自信或自负的程度对此有着直接的正相关影响力，自我对自身状态的评估会实际且实质地对身体形成直接的影响力。

在临床上，我曾多次遇到，因癌症四期多器官转移而放弃安慰性治疗的患者，几年后在街上遇到，患者主动打招呼，人还活得好好的。他们普遍拥有视死如归、无所谓的混不吝心态，也不来医院复查，也不主动接受放化疗治疗。医生与患者双方都不知道他们体内的肿瘤发展到了怎样的一种程度，只是看着患者确实活得风生水起，走路健步如飞，吃嘛嘛香，红光满面，笑声开朗。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-160.1

第 160 节

前情摘要：

珍恢复固定心理时间的练习，她都在中午前做练习，这通常可以达到绝佳状态。并遵照赛斯严格设定的 20 分钟时限。

鲁柏的状态非常顺利，他的能力再次长足进步。我用比较不正式的样子和你说话时多少会有一些障碍，但通过练习我们可以克服。鲁柏必须拥有特定的技能，他要以不同的方式使用能量，在定期课与不定期课之间的变换方法，有助于呈现相当客观的资料，好让我们在那些临时课里进行更私人的接触。

那晚的访客对我们大有帮助，因为他们既具有客观的态度又不会拒绝承认亲身体验的结果。那女人能量丰沛，且她对能量的使用效率高于常人的水准，可惜她尚未开启与利用自己的能力。

那男人使用他自己的能量比较没有成效，太多能量消耗在自我紧张的情绪化上。他没有学会如何保存能量，内在相互冲突的思想让能量激荡几近爆炸，因此能量库存少之又少，这很可惜，但是可以改正的。男人的人格其实自己可以解决溃疡问题。但该人格不应试图采取强烈或孤注一掷的行动来极化问题。任何过度强烈的努力很容易额外消耗其所剩不多的能量。

这两个人的人格都具有建设性和创造性。你们四个人之间的关系，在未来的短期与长期间都应该会发展得很好，这对大家都有利。

我打算多谈一下你们的朋友，我们可以为他开始进行一项计划，那项计划比较保守，而他将全程参与。今晚还不会展开这项计划，等进行这项计划时，他能了解其带来的好处，这不涉及医疗或药物，只通过改变他自己的注意力能量焦点，将能量使用的方式从自我毁灭导向更具建设性的自我成长。

这才是他最主要的问题。这能量之所以会形成自我毁灭的作用主要是因为他不能接纳自己，持续展开自我的内在对抗。如果他不能认清这一原因，就无法被治愈。他在当前的这段关系中的那位女士，是引发问题的原因，但一切纠缠早就在前世形成了。

他的溃疡完全可以被自己治愈，但前提是该人格要有规划地开始对多重自我的了解。执行这计划将会对他很有价值。这个人格不能在一个仅针对溃疡的解决方案里较真，他应采取一套渐进但明确的计划展开对自我的了解，才能获得合理且持久的疗效。

这人格在过去的存在里，曾对自己身上的肉体器官展开持续的自我摧残，这种行为持续了很久，甚至成了自我人格的行为习气。习惯于自我伤害的人格对溃疡的痛楚产生需求，要是他学会更具弹性地处理问题，那足以调整这一情况。换句话说，在他目前工作生活的架构中，可以做些小幅度的但重要的调整。如果他的妻子也做出相应的调整，

原文发布源头：xiyushe.org

可以帮助他尽快走出自我纠结的矛盾情绪。其实很多其他人格在同样的情况下，会将具有攻击性的破坏力向外发泄，指责与攻击他人。

首先建议这朋友多读些我们的资料，以便对实体物质、身体形象以及肉体器官的形成大致上有个了解。如果他尽可能以最实际的方式，领悟出自己的确该为身体状况负责，那么要他想像出自己痊愈的样貌会容易得多。

鲁柏你真的要学会克服那些自己给自我不好的自我心理暗示。

我们的课会针对很多面向，有些我们发展得不错，有些才刚开始，还有一些尚待展开。这些面向全部都很重要，它们构成立体的多元认知，为你们了解实相增添认知的维度。从价值完成的角度来思考，这一切变化都会为你们带来助益，当然这一切变化都在我们规划的架构之内。

学习以好的暗示取代那些不好的心理预期与自我暗示，这会帮你进一大步。

要疗愈任何病痛，从来就不是仰赖他人施予某种医疗方式。不管在什么状况下，都要患者认为自己可以被痊愈才能被治愈。如果患者在信念上质疑有效性，那任何手段都会因此失效。痊愈疾病的本质其实仰赖患者本人对治愈疾病的内在渴望，同时也仰赖患者真的理解到了疾病所欲表达出的潜在寓意启迪。

总而言之，疾病是自我的失衡，化解它也仰赖自身启动自己所拥有的

能量与能力，借此恢复自我的内在平衡。影响疾病治疗效果的因素就是这些。

任何种类的医师都只能帮助患者拾起与启动自己可自愈的信心，患者利用这股能量、引导这能量去完成自我平衡的修复工作。患者透过医生给予的暗示，把疾病置入他自己的自我意象当中，而这个暗示可以是物理治疗、可以是药片或其它手段，但治愈的疗效其实多半都是来自于患者自己的默许。是患者自己召唤出来的疾病，不论是器官上的或其他方面上的疾病，只有透过自我的自由意识默许，才能利用医者给出的暗示让自己摆脱疾病的痛苦。

现在讨论广义的暗示其真实的本质与实相。

患者的意识能量焦点让自己聚焦在疾病的意念上，进而触发并引进经历疾病这一体验的实相。也唯有如此疾病才得以持续地存在于角色人物的现状中，只有其意识和潜意识都聚焦在疾病上，那疾病才能持续被伪装层显化成实相。

疾病代表着自我未能以正确的方式解决的神智或心理问题。只要疾病继续存在着，就代表问题尚未真的被自我理解与解决，而这种自我不平衡的状态，会一直产生恶性的循环与诸多相关涟漪。若患者将自我的意识焦点只集中在疾病上，把自己被治愈的希望全部寄托给医生或药品，拜神、请符、开刀掩盖症状，那你只是在逃避面对自己此生当了解与当解决的关键问题。这问题往往直接关系到与牵扯到你此生的

原文发布源头：xiyushe.org

核心课业，这课业多与自我认知上的矛盾点有直接关系。

很多患者把原本该用来解决问题的能量，反用在滋养浇注疾病维持持续显化上。当身体出现症状时，我们当关注它并尽快努力地解决问题核心的失衡。自我必须尽快找到那个他之前一直逃避面对的过激与不足，并及时在自我认知与行为上做出必要且有效的调整。

如果患者一开始就想着如何找出自己的问题所在，那从本质上就可以立刻自动地帮助患者消减症状的不适程度，将自我注意力焦点从疾病的症状上移开，进而让症状快速大幅度地减轻。毕竟一切伪装层的实相都是你自己为自己展现而出的。

当前许多健康复元计划存在着重大的问题：医生过于让患者把关注点聚焦在疾病的症状上，整个治疗过程好像只涉及到金钱与医生，和患者自身反而变得没多大关系。患者待解决的问题因此被推得比过往更远，这导致患者需要长期多年吃药掩盖症状，经久不愈反复复发，家产散尽后最终含恨人财两空。

最有效的计划就是在白天到睡前的各个不同时间，反复给自己简短而有效的良性心理暗示。暗示的本质与意识行动之间的关系是一个极其重要的课题。这部分资料相当有用，会增加你们对实相认知的知识。

所谓“暗示”不仅会带来疾病，也能治愈疾病，带来健康。暗示就是古人的魔法，白魔法带来祝福，而黑魔法把暗示转化为诅咒。暗示本

身是一种念头，又叫念力或愿力，它甚至可以对原子级别的实相做出改写，对动植物甚至山海风雨等环境都有强烈、真实、实际的作用力。不必多说，在人类的身上更是如此。说到底，毕竟在伪装层中的一切显化都是由念念相续而构成的。

我们的资料曾提及物质宇宙和物质建构的原理，你们当知道起心发愿的暗示可有多重要。意识催动的“期望”展现为显化的张力，继而透过行动在物质层展现为伪装实相。其实就用语来说，“期望”这个词真的比“暗示”更为贴近。

意识体的意识能量焦点聚焦与关注在何处极其重要，在这一点上你我都一样。期望的愿景大幅决定了我们使用能量的方式与方向，以及即将形成的伪装物相建构类型。

举例来说，你朋友的胃溃疡完全就是他自己的问题。每个自我意识建构出它自己的身体，这载具的实体物相与之外的内在渴望息息相关。当然，很少有哪个人是渴望持续挣扎在病痛中，但个人对症状的持续关注与不肯自我反思改过，让疾病变本加厉、经久不愈。这个问题是心理运作的问题，若心理问题尚未解决，那自己建构出来的载具，就持续以这种扭曲的形式，忠实地显化出一个扭曲且病态的身体实相。

就某些类型的疾病而言，这类扭曲会在一个有机体内多次反复反映展现出来。在这方面，不管医生多努力、服用多名贵的药物，都无法根除患者认知扭曲后的心病。如果你不能认知到疾病的根本是心病，心

原文发布源头：xiyushe.org

智的扭曲源于认知的局限性，那你永远无法理解问题的核心在神智上，而非身上。彻底治愈自己的疾病只能靠认知上的转念，而非药品或手术刀。不然就算病死了，病根的隐患还会继续纠缠你下一场人生旅途。

在下一节中我们还有更多的东西要说。

Y4-2-160.2

第 160 节 暗示的力量：期待塑造现实

1965 年 6 月 7 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（外面的车辆噪音相当嘈杂）

晚安。

我想就我们举行过的那种自发课，特别是像上次那样有见证人的自发课说几句。

过去我们很少进行这种自发课。当鲁柏的状况能进入很不错的出神状态，并且你们的情感氛围也处于有利状况时，这些课就可以多多益善。

在这种时候我们要尽可能把握好这些机会。我一直对我们的时间表要求严格，因为传输必须营造出这种条件。尽管我们总是允许一些自发性，但有必要让鲁柏在出神状态时更加高效。

有许多明显的场合，他的状态非常适合进行自发性会话，但当情感氛围由于某种原因不正确，或者其他因素，对你来说可能会阻止会话时，就需要注意了。

一般来说，自发进行的会谈都会非常愉快。但是，不言而喻，必须谨慎行事，未经你们的同意，我不会擅自行动。然而，你们的同意可能是有意识的，也可能是无意识的。然而如果你们意识上不想上课，而且也表达了这个意向，那么课就不会上。

如果意识上没做决定，那我就会以这样的方式遵循你们潜意识的意愿。

现在，回到之前的讨论，你们所谓的暗示其实就是期望。你们现在应该知道身体形象是如何建构的了。这种建构是由内向外的，内我试图

原文发布源头：xiyushe.org

建构一个与其自我形象一致的身体形象。任何构造上的错误都不是源于内我，而是源于个人潜意识或自我。

正如错误和失误潜入身体组织系统带来基因突变和扭曲一样，在较小的范围内，个体基因意识的内在扭曲也会造成这些基因突变和扭曲。

在严重的情况下，同样的内在扭曲会演变成任何疾病、严重的器官功能丧失或全面的功能丧失。你们所谓的暗示，最好来自自我内部，而不是外部。

在前边我们说过，身体的结构可以被分为物理层、生化层、共生层、心智层、神魂层，其中任何一个层面出现失衡都会造成身体运作上的器质性或功能性的病变。所谓器质性病变就是载具在物理层上出现了与初始设定不符的变化，而功能性病变是载具的元器件在物相上都没问题，但在性能上发生了太过或不及的性能扭曲。

具体来说，骨折、肌肉痉挛都是物理层上的变化，但骨折是器质性的，而肌肉痉挛是功能性的。胃溃疡与胃酸过多：溃疡是器质性变化的，胃酸过多是功能性的。

从理论上来说，角色我的身体状态本应如实地全面地反映出内在自我神魂的神智状态：在神魂出现神智扭曲时，载具也会相应呈现出相应的病态扭曲，而病态时间长了，会由功能性病变转化成器质性病变。

但现在随着人们广泛地忽视自己的内在神魂，在纵欲妄为下，身体成了一些人的主子，那身欲造成的食色之过犹不及就会影响载具的健康程度。而无神论者与唯物主义者把角色我当成绝对与唯一的自我，全

面摒弃自己的内在神魂，这导致角色我架空了自己，角色我的名利欲望成为了人生的核心主题，不惜燃烧生命也要去追逐名利，角色我活在各种扭曲的宗教与“伪”科学的理论里，对本质的本真一无所知。

这种无知让自我肆意妄为，不计代价也不计后果地与天斗与地斗与人斗，视自己为万物的主宰、生命的最高形式；在无知者无畏的狂妄中，把自然环境、生态环境、人文环境、食品环境、心理环境，都杀鸡取卵般地植入大量的破坏性扭曲。

这种与天地、自然、群体的你我二分心态，导致病态的时代格局，这些病态的认知思潮形成了集体意识实相，在当代居然成为了社会认知的主流。

基因在这种扭曲中被人为地玩弄，被扭曲了的基因，改变着一切故有的自然秩序。如果有什么建构上的错误，其源头并非来自内我，而是来自角色我的个人潜意识或自我。错误和失误会悄然进入身体组织系统，导致基因突变或扭曲。在严重的情况下，扭曲会演变成任何群体性疾病，严重的甚至会导致器官功能丧失或全面的功能衰竭，而人们会接踵在这样的社会环境中“窒息”而死。

人与人之间、团体与团体之间、族群与族群之间、国与国之间相互猜疑、敌对、抗争、欺诈、掠夺，彼此提防、对立、封闭自我，在割裂一体性时还在制造纷争，思量的核心不是如何共同发展彼此协作，而是相互抑制、彼此伤害，用摧毁性的手段扼制他人发展、掠夺他人的

原文发布源头：xiyushe.org

资源；无序且恶性地公然破坏整体功能性的秩序，侵占其它组织的领域。在医学上这样的组织叫做：“癌”。

癌本身就是自体基因变异后的无序增生产物，它不具备任何对整体有益的公共功能性，却极度利己地抢占资源，快速增长，压迫其它正常组织，占领领地，让周边倍感压力。这压力导致其所在周边逐渐丧失本有的正常公共功能，让全体内自然的自循环供应链被破坏，整个大环境因此经常性停摆。

如果你用外力去与无序对抗，会导致整体被无差别伤害，让混乱更加混乱，全身都因此陷入痛苦与虚弱；如果多重自我“全体”都积极地参与配合内在神魂的导向，让自我生活在内在热忱的鼓舞之中，通过纷杂多变的表现发现内在认知的卡顿，并在行为上做出必要的自我修正行动，那外显的扭曲就会不攻自破，如沸汤泼雪，转瞬消解无踪。

统治阶级使用的驭民五术出自《商君书》，内容包含如下：

1，统一思想。从小设立唯一的标准答案，死记硬背，让有独立思想自我意识的人被筛选出来并淘汰出去。认识必须符合上谕且思想一致，失去独立思考的能力，只会揣着上意。这是最基本与最好的办法，颁布一条准则，然后全民无脑遵守。

2，国强民弱。治国之道务在弱民，让百姓挣扎在生死线上，而统治阶级却大量地集敛财富。10%的人拥有 90%的财富。

3，疲民之策。令民终日劳作而不得闲，日夜不息还负债累累，散播欲望抬高物价，让民无从积累财富，疲于奔命，使民无瑕顾及他事。

4，辱民。就是让人失去自尊与自信，既不自信又不互信，教唆与奖励相互检举，人心逐利贪名，而无闲暇反思内省。

5，树立敌对思想，把内在矛盾与种种问题转移嫁祸给外在压力，让民众生活在惶恐中，围绕统治者抱团取暖，称臣纳贡。

若有思想觉悟者不受五者之惑，觉醒并开启了自己的独立思想，不再贪恋名利、被劳役欲望所缚，则诽之、谤之、牢之、杀之。

宗教迷信、内在恐惧、敌对情绪、盲目尊从、丧失主见、统一思想、劳民疲心。

我确实可以以某种方式安排我们的夜晚，让车辆的噪音一点都不会打扰我们。

原文发布源头：xiyushe.org

当我们更深入地探讨了行动的本质之后，你就可以将这些知识用于实际用途，并为你带来好处。因为你们知道，你们并不能感知行动的所有方面，在某种程度上，你们可以选择关注行动的哪些方面和忽略哪些方面。

这丝毫不会影响那些被你忽略的行动的本质。然而，就所有意图和目的而言，只要你关注行动，它就会改变行动。因此，这意味着你要做出选择，而这是你们当前还不喜欢做的。因为你既可以选择感知有利的行动，也可以选择不感知那些你因某种原因而选择忽略的行动。

这显然意味着纪律和谨慎的能力。因此，只有当你能够驾驭它时，才具备这个能力。

当然，暗示对这些能力的发展也有一定的作用。虽然我们的课程已经进行了很久，但还很难让你们完全理解暗示的基本性质，但随着我们对这个主题的深入研究，你们可以尝试一些实验。

在任何一个片刻点上，多元行动产生的种种涟漪都同时存在于当下，而观察者选择自己关注哪些信息又忽略掉哪些信息。当然，被自我忽略掉的信息并不会因为未被感知而从实相中消失掉，只是被屏蔽的部分不构成我们对自我世界的认知。

通过训练自我的意识焦点，我们可以有选择地聚焦自己渴望察觉的信息实相，而有意识地屏蔽其它纷杂信息的干扰，这样可以大幅度地提升自我的专注力，让自我能更有效更稳定地维持住良好的心流状态。

自我通过意识焦点的转移，屏蔽外在伪装感官的信息，停止采集伪装层中的信息后，可大幅度有效地增强自我心智对内在感官信息的感知

能力。当把自我意识焦点集中到内在感官上后，内在实相的轮廓与感触逐渐清晰，内在沟通变得容易。

这就好像你在闹市接听电话，用耳机对话的效果远比用扬声来得清晰。

我经常提到，我们资料主题的划分往往很武断，那只是为了方便讨论而已。“暗示”这个词本身在你们的思维中已经与其他事物紧密联系，甚至我自己都难以避免让主题变得“暗示”了那些实际上不属于讨论范围的事物。

例如，你认为暗示有好坏之分，我自己有时也会这样说，以便阐明观点。然而，你们所说的暗示，如果放任不管，就是行动的内在动力的一部分，它会在意识的各个领域向外转化。

干扰这种内在动力的东西可以比作你们说的“坏”暗示。这的确是一种扭曲。它代表着动力的阻滞。它打断了本应同时轻松向外流动的内在动力，以你们的情况来说，是阻断了向外进行的身体建构。所说或所想的负面言辞只是这种动力中断的表现。首先发生的是中断，然后你们所谓的负面暗示才体现为行动。

因此，负面暗示是内在能量和动力受阻的表现。它们表示已经出现了裂缝。我必须明确这一点。不言而喻，你们所说的消极暗示本身就是行动。然而，它们代表的是死水的漩涡，是在死水中毫无意义的运动。它们阻碍了行动。

在很多很多情况下，行动可能会受到阻碍，但结果却没有被阻碍。

负面暗示只有在内在能量阻塞已经发生时才会产生影响。在我理解中，暗示是内在声音的高潮，它将行动引导到越来越多样和富有创造力的形态。

原文发布源头：xiyushe.org

关于阻碍我们有很多话要说；而阻碍，顺便说一下，就是你们所称之为负面暗示的东西。然而，请记住这些阻碍本身也是一种行动。

外在的肢体行动和语言表达，是内在自我思想的呈现；而可被感知到的起心动念，其实是自我内在潜意识通过逻辑包装而成的可感脉络。意识思维会在思想启动前就提前做出自己的预判和规划，之后再在头脑中寻找理论逻辑的支撑；如果实在找不到合理化的支撑，就会调用过往的记忆碎片，强行合理化自己的行为；如果记忆中没有可合理化自我行为的素材，就会动用情绪与脾气强行执行内在预案。

神魂利用这一机制来操控角色我，并展现自我既定的人生路径与选择。但这一机制的运作并非没有系统性漏洞：如果角色我过于强悍，依赖头脑的逻辑思维把内在热忱屏蔽，阻拦神魂展现意愿，那内在心流就会被阻碍，内在神魂信息被架空，犹如宦官专权。一切扭曲实际发生在外显的行动前。

能篡改高层指令、越组代庖的除了角色我的逻辑脑外，还有肉身的激素和共存在体内的那些寄生群落，体内生化水平的失衡有时也会让人陷入非理性非本愿的病态行为状态。比如海上漂流者因口渴喝了海水后会出现躁狂幻觉，高山上要被冻死的人反而脱衣舞蹈，被寄生虫侵袭的人会吃墙皮或喝污水，患有霉菌病的人会无法自控地嗜好甜食，迷信科学的人会选择性无视自己无法理解的各种匪夷所思。

“暗示”不仅仅是自我头脑思维的产物，也不止是口头或身体上的行

为。阻断就是你们所称的负面暗示，这些阻断本身就是行动。除非内在能量已经发生阻塞，否则你们所谓的负面暗示不会表现出来。你们所谓的负面暗示，其本身就是行动，它阻挡了行动，代表着死循环的漩涡，是死水里无效的动作。

坏暗示实际上是扭曲，代表着对内在冲力的阻塞，会阻断内在的冲力的显化与表达。原本那股内在热忱的冲力，应该轻易地向外流淌出来，形成显化，形成身体，却受到了各种阻断。最后让显化出的身体呈现出各种病态的扭曲。

你们称为"暗示"的东西，在行动的各个方面都在不停地发挥作用。

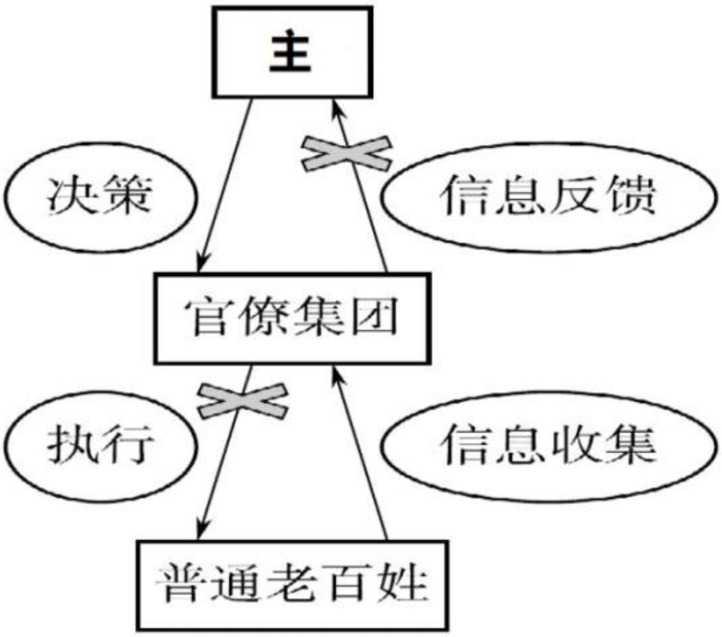
正是这种暗示让身体得以显形。正是它促成了一切变化。在一个层面上，它可以被称为本能，而在其他层面上，它的意义远不止于此。当它以最有效的方式运作时，暗示就是内心的肯定。如果没有自我，就不会有你们所说的负面暗示，因为当行动不受阻碍时，它就会畅通无阻，沿着无数条畅通无阻的道路寻求价值完成。

是神魂的心流构成了自我的意识焦点，进而在伪装层中形成了一个具象的所谓的“我”之载具物相实体。如果意识不再关注这一焦点，这个角色我也就会逐渐退出这一实相舞台。但在神魂关注与演绎这个自我时，角色我的头脑成为了内在信息的中介二传，这个外在的自我，因为种种原因开始对经手的信息进行加工与扭曲，甚至屏蔽删减其中的数据。经过二传后的指令在反映到身体与行为上时，发生了显著的变异。

原文发布源头：xiyushe.org

所以，如果想要真切地完美体现出内在自我意识的真实意图，需要角色我做到无条件的臣服，进而在多重自我合一的状态下，透过全然的心流把内在无扭曲的本真完美表达出来，这就是“无我”状态的真解。

这也是当前赛斯最头痛的问题：鲁柏受命来演绎珍这个角色，好完成赛斯资料的书写与传播，这是高层内定的人生剧本主线剧情；但珍的个人情绪与逻辑认知、自我在意、好恶观点，在二传赛斯资料时，不是阻拦就是扭曲，要不就是说了不听。这导致我们当下看到的这一版赛斯资料与其它平行实相层相比并不完整全面。



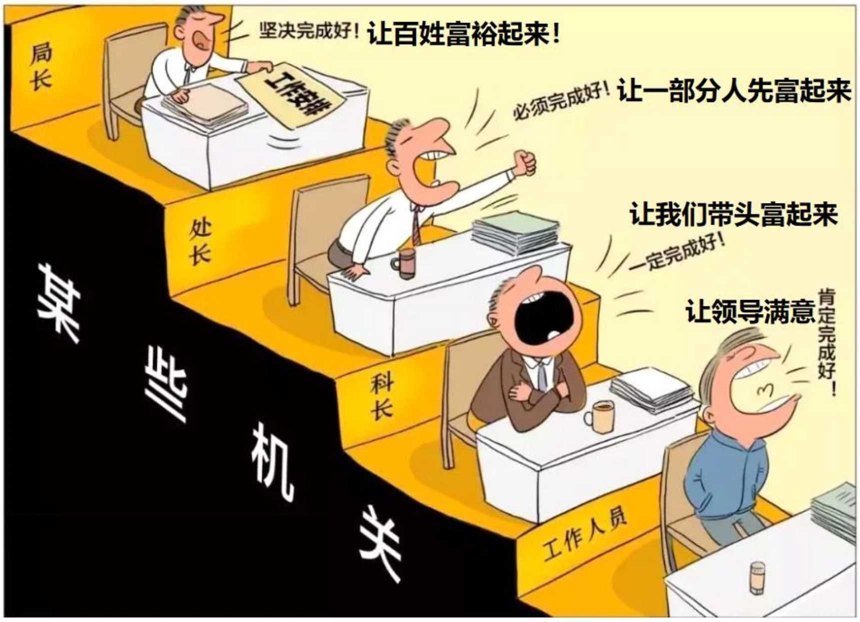
“瞒上欺下”，对上隐瞒信息，对下按照自己得到的利益来执行中央政策、行使政府权力。这个时候政府机构的运行就失灵了，皇帝也失去了对官僚体系的控制。

Y4-2-160.3

你们自己的心理时间练习在一定程度上让你们体验到了这种不受阻碍的行动。你们现在知道，自我因其本性而试图让自己远离行动，但它显然做不到这一点。作为行动的一部分，自我会影响行动的本质，

这一点在全我的各种表现中都可以看到。

角色我作为神魂意识在伪装层中化生出来的物相焦点，必须按照内在规划展开它的人生，但角色我又拒绝承认内在神魂的至高性，所以在参与行动的过程中，经常假传圣旨或扭曲事实。这导致层层加码、级级扭曲，结果在基层中展现出来的实际操作与高层设想的规划风马牛不相及。



个人潜意识可以被视为自我与内我之间的一道门槛；不仅可以通过潜意识窥见内我的一角，而且自我的各种特征也会触及个人潜意识。因此，当自我变得过于霸道时，它就会试图阻碍行动的流动。它不能直接阻碍行动，因为形成这种阻碍的行为本身就是行动。尽管如此，这些障碍往往会形成一些行动，阻碍了构成整个人格的行动的趋势或方向。

角色我的个人潜意识通道，是外在自我与内在全我群体间的意识走廊。角色我透过这走廊与电梯间，与本层其它平行自我和不同层级的平行

原文发布源头：xiyushe.org

自我们相互可见。全我与其它自我也透过这个走廊把内在信息传递给角色我的外在自我，但信息的传递过程，往往因角色我的种种认知与感受扭曲而被篡改甚至无视。

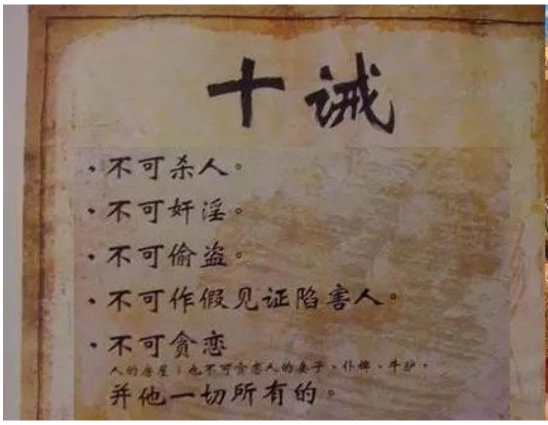
比如全我纵观全局后，利用内在热忱发起鼓舞的直觉性冲动，让角色我在某一领域内展开确切的行动；而角色我在感受到这一冲动后，因自我时空认知与感受的局限性，无法理解这一冲动的长远用意，继而通过自己的逻辑分析否决或改变了内在指令的意图朝向。

他（约书亚）使耶和华的约柜绕城，把城绕了一次。众人回到营里，就在营里住宿。约书亚清早起来，祭司又抬起耶和华的约柜。七个祭司拿七个羊角在耶和华的约柜前，时常行走吹角。带兵器的在他们前面走，后队随着耶和华的约柜行。祭司一面走一面吹。

第二日，众人把城绕了一次，就回营里去。六日都是这样行。第七日清早，黎明的时候，他们起来，照样绕城七次。惟独这日把城绕了七次。到了第七次，祭司吹角的时候，约书亚吩咐百姓说：呼喊吧，因为耶和华已经把城交给你们了。这城和其中所有的都要在耶和华面前毁灭。

——《约书亚记》(Jos 6:11-17 CUS)

信徒与祭司于是绕城七天，每天都吹号角——这让我们想起启示录里面的七。以上帝之名，信徒对耶利哥城行审判。耶利哥城墙倒塌之时，城内没有抵抗征战，也无力反抗，手无寸铁的居民无论年龄性别都被屠杀，财物被哄抢。之后就这样对迦南人、赫人、亚摩利人、比利洗人、希未人、耶布斯人所居住的地方一城接着一城地屠城抢掠。富饶的迦南在数月内哀鸿四野、血流成河、累尸如山。



因此，将内在实相转化为物质实相的精妙内在机制受到了严重影响。扭曲几乎像突变的基因一样，然后被忠实而准确地复制了出来。

你所称之为负面暗示代表不和谐的行动。除非找到主要原因，否则扭曲的行动将会一再发生。在许多情况下，一个相当简单的练习几乎会立即改善状况。你们对这些练习很熟悉，因为你们在心理时间时，自我瞬间就连接上了更广大的部分。

通过这个方式，一个清晰、不分散也不中断的电路和连接得以建立。身体系统内的成长是暗示的结果。如果没有暗示，就不会有成长。你看到，我们在以最简单的术语进行讨论，我们将进一步引导，最终让人们理解暗示的本质。

毋庸置疑，你们系统中每一个新生意识都带有我之前提过的囊括性理解；如果你们还记得，每个原子与分子，每一个可以被称为物理物质

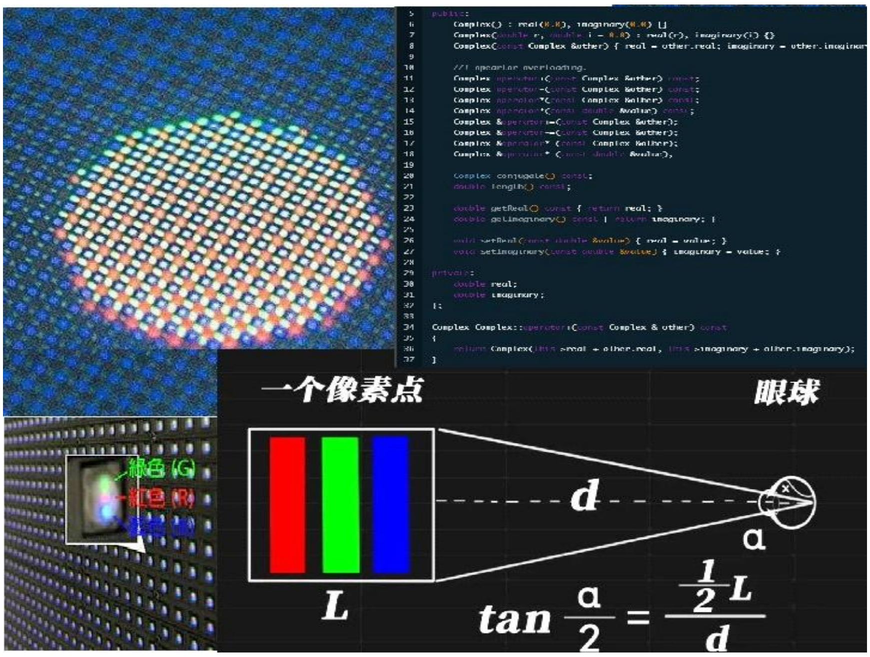
原文发布源头：xiyushe.org

的最小粒子，都蕴含着各自独立的囊括性理解——以编码形式存在的内在暗示，不是一个而是多个编码，为发展和成长提供完整的指令。

减少自我扭曲的方式其实很简单：只要让角色我进入到无我的内观状态，让外在自我与内在全我直接对话，就可以铲除宦官专政的弊端与祸害。在没有信息扭曲的直接沟通中，我们可以看到，世间的一切物相其实都是意识显化的结果。

构成物相的分子、原子、哪怕最微小的粒子，其中也都包含着电子矩阵中传达下来的指令代码，而在这些构成立体物相矩阵的显像像素点中，每一个粒子中都具有多个基础程序代码。

这就好比你眼前的液晶屏是由数万显像像素点构成的，而每一个像素点都可在不同指令下呈现出不同的颜色，好让全屏幕显化出梦幻般真实的画面。如果你放大某一个像素点，会惊讶地发现：它的颜色变化与亮度变化毫无规律可言，是测不准的。但如果你宏观地看整个屏幕，你会发现这是在播放一部电影，那一点上的色彩与亮度与电影情节的变化息息相关。



但这只是面对观察者的表象，在表象背后有着复杂的显影机理，这与能量转化形式、电子编程方式、解码方式、代码远程传递方式等都息息相关。任何伪装层中的实相形成都直接与这套电路连结体系相关。而显像内容与暗示内容有关，但显像内容存在扭曲，所以说没有完全复刻的实相可以被完美再现出来。

意图不断地进行着转译。

我们说过，最初本意是所有原子和分子的基本组成部分，物质是围绕它形成的，没有它，物质就不可能形成。

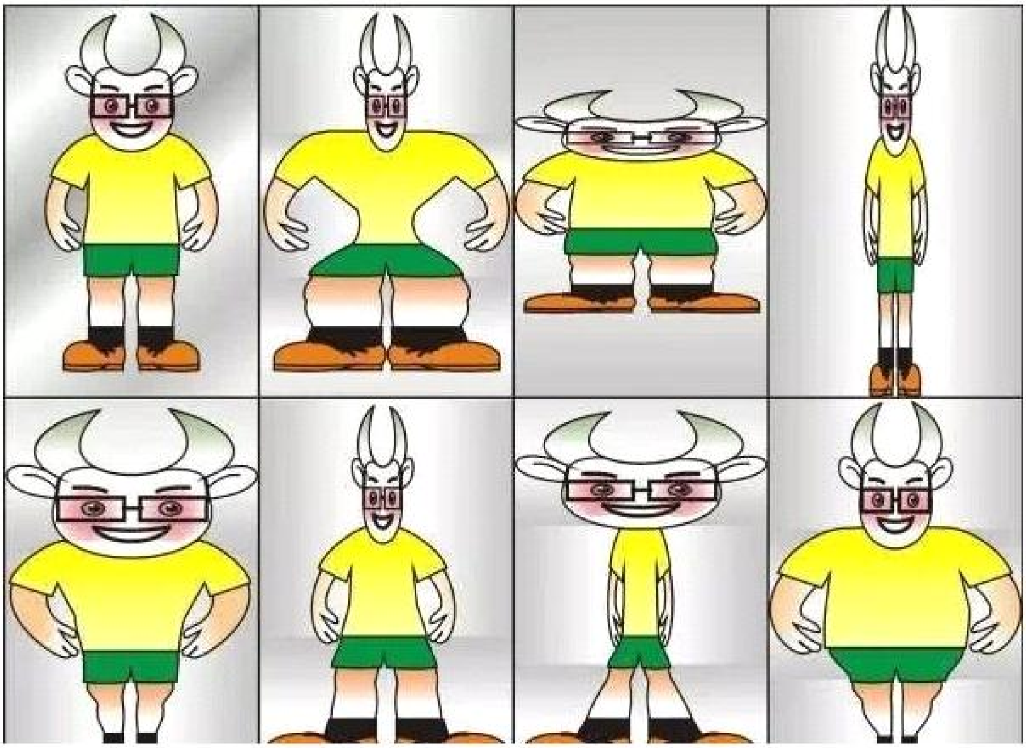
我相信，你一定还记得有关肉体完形的材料。在组织的形成过程中，以及在所有其他发育和成长的领域中，暗示都在不断发挥作用。这些内在的暗示通过各种方式从纯粹的能量形式转化为构成物质有机体的电子和化学系统，在这些过程中，有可能出现转化错误。

一个孩子，从小就始终觉得自己是一个女孩，多年来生理性别一直困扰着他。成年后他做出了行动。但是她有些后悔：硕大的第二性征假

原文发布源头：xiyushe.org

体，远比她想象的要沉重许多——内在诉求与渴望终究会成为行动并改变实相，但在显化的过程中一些始料不及的扭曲总是会伴随左右。

在这里，我们还可以回顾一下最小的微粒与细胞和器官之间的合作。每个分子都有自己的自我形象，否则它就不可能作为物理结构而存在。潜意识有自己的自我形象，自我也有自己的自我形象。当行动能不受阻碍地进行时，维持完形效率所必需的合作就能够保持下去。很多时候，自我会试图否认自己对这种合作的依赖，从而设置障碍，提出相反的暗示——这在某种程度上可以被视为恶性的，因为如果自我得逞，它就会封锁整个有机体的所有其他方面，并肆意妄为。



我们都知道，珍在通灵的时候，脸型、手型、声音、眼睛的结构都会发生明显可见的物理改变。物相是由粒子构成的，而外在自我形象是内在自我的外在翻版。不过在塑形的过程中，经常因各层面的原因，在伪装层显像时发生扭曲。所以当角色的内在意识神魂换“人”时，

外在显化的自我形象也随之发生物相上的变异。

内在神魂有自己的法相，而角色我有自己的面相，相由心生确实是真的；但当身体因种种扭曲而发生形象扭曲时，病态的“相”会覆盖神魂的“相”，成为角色我的自我外在特相。身体上的病态、生化中毒后的病态、被微生物或寄生物影响的病态、心理上的病态，都会改变自我的外在形象。

自我会拒绝吸收某些经验。这种拒绝本身就是一种行动。它会试图在物理层面上构建自己，因为它是在物质的实相系统中。这种合作或多或少会被打破。就疾病来说，这与内在资料相冲突，而疾病实际上就是资料冲突的结果。很明显，身体已经具备了处理许多此类扭曲行为的能力，但冲突也由此产生，在这种情况下，建设性的能量或行动没有得到充分发挥，扭曲的模式就在系统中形成了。

内在神魂通过自我意识能量的聚焦在伪装层的物相里生成一个自我角色，构成角色我的粒子们都来自电子层，并具有压缩后的内在程序代码。这些意识能量微粒本身具有独立的神智，它们彼此合作，形成万花筒般的大千物相。

角色我在人生成长的过程中，慢慢地被教导着丧失了对自我内在神魂的认同感，进而自傲地认为这个头脑逻辑我才是唯一不二的“我”自己；而且这个我存世的时间极其有限，在肉身损毁后，自我也就永久地彻底消失了。

这样的无知与迷信导致角色我拒绝从长远自我利益的角度上思考问

原文发布源头：xiyushe.org

题，拒绝与内在神魂相互配合完成初心所向。它极其短视地得过且过，贪图一时的快乐与利益，敛财纵欲、肆意妄为、无所顾忌。这样的行为让内在神魂无法展开与达成初心所向，神魂一再对自我提出建议与忠告，而这些则被角色我无视或嘲笑。

内在自我与外在自我的决裂导致外在自我在人生的歧途中偏执地狂奔，心理扭曲与内在撕裂感如影随形，无法弥补的心灵空洞感让自我疯狂地去抓取一切，渴望弥合心灵的空虚。在急功好利的杀鸡取卵中，身体被掏空，扭曲让正常的机能变得紊乱无序。

病态的身体影响了意识能量微粒们的正常协作，它们无法如实地表达出内在自我的心愿需求，于是构成身体的意识能量微粒们开始自救，自行尝试修复肌体的扭曲与错误结构。当角色我发觉自己身体出现异样后，它既不听从内在建议做出自省，也不容许身体自我修复，开始各种人为的造作，把大量的化学制剂倾泻入身体，或干脆动手切割掉自己的器官，遗弃被自己搞坏的组织结构。

如果这些扭曲不能被制伏，就会被同化，并忠实地复制。实际上你们可以用许多方法协助自己的系统,并在很大程度上决定它在系统内运作时的建设性性质，在这种扭曲发生之前保护有机体免受其害。

我将按照这些思路给你们指导。鲁柏的习惯是在睡觉前请求他的系统去轻松地继续其健康和自然的合作。这虽然有用，却只是一个非常基本和初级的辅助方法。

整个主题比你们一开始想象的要复杂得多。

在对“行动”进行深入探讨之前，对“暗示”的讨论对你们而言可能没什么意义。我们将沿着这个思路继续讨论一段时间，即使这个话题会把我们引向其他领域。

既然暗示被不断地使用，而且被你身体里的每一个细胞使用，那么问题就不在于你能否使用暗示，而在于如何更有效地使用它。这就需要一个平衡的人格，因为在这样的人格中，行动可以自由表达。在这一过程中，自我将有所得，而不是有所失，但我们将拥有的自我不是独断专行和任性妄为的，而是理性的、甚至是有纪律的，它清楚自己的位置，意识到自己的依赖性，也了解它自己独特的疏离感。因为这种疏离感取决于它是否是整体完形的一部分。

载具我、角色我、神魂我、内在自我、多重自我、全我，在这个行动中其实谁都有自己不可替代的作用。这里边最容易飘的就是角色我，而最受夹板气的就是神魂我，最无奈的恐怕就是载具我了。只有彼此相互信赖、彼此相互协作、彼此协同发展，才有可能在命、性、慧三个方面都收获良好结果。

原文发布源头：xiyushe.org

载具的状态决定这一个角色的命，自我心智头脑是自身的性，人要有足够的灵性才能感知到自我的神魂，并与内在神魂相互配合，完成此生的目标。即逐步充盈内在价值、丰满神智意识面向、提升认知通透水平，完成全我期许的自我规划架构与发展意图。

如果角色我把自己太当一回事，就会失去集体内的组织纪律性，也无法通情达理地与神魂协同、与载具协作；如果角色我不把自己当人，只是纵容肉身纵欲、食色成性，每天只关注健身美容、肌肉线条，那整个神魂也就别想发展出更高级别的神智水平了。

要是角色我只是沉迷在过家家、生娃娃、恋恋爱，那内在神魂也就只能止步在追星追剧的傻白甜层次。

我们发现，自我最常通过拒绝来阻碍行动。它试图维持一种稳定，而这种稳定其实是幻觉。众所周知，情感就是行动。当情感的流动性被允许时，它们就能使人格摆脱阻力。事实上，情感能带来极大的稳定性，因为情感的自由表达能让行动以对整个系统最具建设性的方式得以实现。

如果自我阻碍了这种表达，那么情感就会转化为其他行动，变成阻碍。只因为自我出于恐惧而阻碍了情感的自由表达，才会觉得情感很可怕。被堵塞时，它们确实是。

再次强调，正是因为自我被误导，试图独立出来以获得稳定，才会做出如此反应。它害怕失去控制和纪律。然而事实恰恰相反，情感是天然的控制装置，本身就有助于纪律，因为它们允许能量自发地向外流动。只有当它被否定时，才会变得具有爆炸性或对人格造成危险。它

们确实会导致爆炸性的暴怒、咆哮和嘶吼、器质性和心理性疾病，以及各种不幸的表现。

在人生的故事里，你当遭遇的情景与故事线中被预设好的情感触动都早就在剧本中了。煽情的桥段作为故事线中的亮点高光时刻，用来触动角色人物的内心，这触动引发后续剧情，也带来震撼反思。

我们不应该畏惧或逃避人生与情感经历，把自己活成麻木不仁的家伙或喜怒不形于色的隐忍圣手。隐忍只会带来后续扭曲的爆发，而麻木让人生的经历失去了启迪的作用。对于情绪，你既不可以放纵它，让其成为失控烧山的野火；也不可以过于抑制它，只许老爷烧山不许百姓点灯。一切都是“度”的学问与平衡的智慧。

既要借用这激荡的力量成就自己的成长，又要控制好这力度不让它伤人害己。这其间的轻重收放就成为了人生中的大学问大智慧。

我想今晚已经够长了，我们在此结束这次课。给你们俩送上我最深情的祝福。在你们掌握识别或忽略某些动作的规则之前，你们可以用棉花塞住耳朵。

我活泼的朋友约瑟，我现在要遗憾地向你道声晚安，下次再会。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-161.1

第 161 节

前情摘要：

过去我们举行过的自发课，鲁柏能进入不错的出神状态，加上情感氛围处于有利状况，这些课可以多多益善。自发课是相当棒的课，我们要把握这类可能的机会，因为那相当有益。如果因某些理由情绪气氛不适合、受到其他因素的影响，那课程可能就无法进行。

所谓的暗示其实就是期望。你们身体的伪装形象建构是由内向外达成的，内我试图建构一个与自己意象一致的身体形象。如果外在伪装角色的自我形象有什么建构上的错误，那不是源于内我，而是因角色我个人的潜意识与头脑认知思想上的扭曲。

这些角色我的心理错误和失误悄然进入身体组织系统，导致了基因突变或扭曲。构成角色我伪装物相的意识能量粒子在其意识里的一些内在扭曲，也会在比较轻微的情况下造成基因突变或扭曲。内我把内在实相推送给外我时，需要透过潜意识通道，而这通道里被角色我的心智与头脑添加了各种滤镜，这些犹如哈哈镜一般的滤镜，让内我的投送在传递的过程中，发生了渐变性扭曲。在严重的情况下，这些扭曲会演变成任何一种疾病，严重的扭曲会让载具的器官丧失正常的生理功能。

所谓的暗示，应该是从内我发出的内在热忱与感动，而非从自己外面获得的心理暗示。

如果更加彻底地探讨行动的本质，你们就能使用某类知识达成屏蔽嘈杂环境的目的，并因此获得更沉浸的心流体验。其实无论用什么方法，都不能感知到行动的所有面向。在片刻点中，哪些信息被自己关注、哪些被无视，的确可以由自己来选择，你们自己决定想关注哪些行动面向，而哪些又是想被主动忽略的。

在片刻点里观察者关注哪些又忽视哪些信息，并不会影响到行动的本质。实际上，你们从一个宏大的多维实相中摘取极小的一部分来构成自己感知到的实相。你关注什么忽略什么、如何扭曲自己关注的信息，改变了你们所认知到的实相，并影响着你们自己的行动趋向。因此每个人所见所感的世界都是你们自己的选择与扭曲构建而成的，与他人的世界其实毫不相干。

你们可以选择感知有益的行动与暗示，也可以选择消极的扭曲；而那些不管基于什么理由被你们主动决定忽略的信息与行动，个人可以选择去或不去感知。这明显暗含了自律和自由的力量。因此，这个能力要等到你们能掌握时才会出现。在这些能力的发展中，暗示当然扮演一定的角色。你要为自己赋能，容许这个角色我能做到些什么而不能做到什么，对自我能力的质疑与非常自限的认知是被教育出来的结果。

举例来说，你们会以好的暗示和坏的暗示来思考暗示，而为了把观念

原文发布源头：xiyushe.org

解说清楚，有时我也会使用这样的用语。不过，如果单独来看，你们所谓的暗示是属于内在行动对外冲力的一部分，内我对外我的意识广播可以向外转化，并波及到所有的意识领域中。

而会阻断与扭曲这内在意识波的东西，就是所谓的坏暗示，它扭曲与阻塞着原本那股由内而外的意识冲动。内在热忱本应透过直觉轻易地向外流露出来，向外形成自己在伪装层中的身体建构，但角色我的头脑却时时干扰、阻断、扭曲内在热忱的展现与找各种符合“逻辑”的理由阻碍内我展开必要的行动，患得患失间拒绝走出舒适圈。

那些被说出口或一度在脑中想过的特定负面暗示，都显示出内在冲动已遭角色我破坏与阻拦。当你找各种理由借口为自己的不作为开脱时，破坏与扭曲就已在潜意识通道中先行发生了。接着，基于这个原因，你们所谓的负面暗示才被角色我的头脑感知到，并组织成思想或语言表现出来。

因此，负面暗示是内在能量与冲力被扭曲与阻塞时显现出来的症状，它代表外在角色我与内在自我的合作关系有明显的间隙裂痕。这一点很重要，所以我清楚，负面暗示其本身就是行动，它代表着自我的死循环，它令内在动作无效化，阻碍着全我的全局行动有效展开。

当你们能感知到负面暗示在运作时，表明它已经阻碍与扭曲了内在能量的传递。内我发出的热忱期许化成直觉的热忱冲动，暗示是内我发出的最高音，是自我神魂的呐喊，它催促角色我的外在行动要呈现出

更多变化、要更富创意和自我突破，挑战自己最不擅长的领域和短板。

阻断热忱、扭曲初心的是角色我的“负面”思潮暗示，这本身是一种头脑的思想活动。这阻碍与扭曲可以发生在显意识区，也有可能发生在潜意识或前意识领域。

称之为“暗示”的东西实际上是自我的期望与期许，但外在自我的期望往往与内在不同，内在自我的期望、全我的期望不断在行动的所有面向中同时起作用。而外在自我在与内在自我的背道而驰相互扯皮彼此对抗中，不断扭曲与拖延着全我的宏观计划。

这就是内在的两难：不激活衍生角色就无法展开新的实践，而激活更多的衍生自我会带来更多的不可控性与新的烦忧。不给与角色我以高度的自由，就会自困于成见习气；给予角色我高度的自由意识，它就会搞出无穷的乱子甚至与内我反目、架空或否认内我的存在。降低角色我的自主性可以增加可控性，但降低自主性后的角色我会因太循规蹈矩而匮乏开创性——如果外在自我仅仅只是内我的外在翻版，那就无法利用随机性突破一些内我意想不到的认知瓶颈。

全我没有必要搞出千百个自己同等的分身。在自我成长的道路上，对等体验让认知可以平衡发展，所以意识尝试同时涉足多个不同的面向，展开自我彼此的协作。这协作甚至包括利用隔阴之迷让自我左右手相互演对手戏，这双生是相互扶植还是彼此伤害，就看角色我怎么发挥了。

原文发布源头：xiyushe.org

内在自我意识的聚焦让身体能够以物质方式呈现，这让一切变化得以发生。当内在自我被外在自我肯定认同并尊重时，内心中的期许与直觉暗示得以展开最高效率的运作。没有这个外在角色我，就不会有你们所谓的负面暗示，因为只要行动不受干扰，意识能量的流动性就不会被阻断，全我会以无数种未受阻断的方式，寻求价值完成。

在深度冥想的练习时间里，你们在自己里面体验到这种未受阻断的心流行动。你们现在也知道，角色我出于本性，会试图让自己与全我的行动规划脱离，但它显然无法做到。角色我身为该行动的一部分，其脱离计划且扭曲的行为与抉择会影响全我整体行动的本质，这导致全我会呈现出各种与预期不同的表现。

本角色我的潜意识可以想像成角色我和内我之间的一个通道，角色我透过潜意识不仅可以隐约瞥见内我，而且可以窥见其它各式各样性格的其它平行自我，与不同自我的个人潜意识形成接触。

因此，要是角色我太过自负与自大、高傲又强势专断，那就会企图阻断内在行动的显化，但它又无法直接这样地阻断行动、切断直觉的念头，因为“想要不想”本身就需要“想”要“不想”。所以有四重境界：想，胡思乱想，非想，非非想。

想要阻断内在热忱激发行动，这念头本身就是角色我的思想行动，阻挡的行为往往会导致冻结整体行动发展的趋势与动向，而整个人格正是由这些整体行动的发展趋势或动向所组成。内在实相本该透过这些

微妙的内在机制，建构成完美的物质实相，但却因受到角色我严重的扭曲，而影响投射产生出的实相，这突变让身体无法确切且忠实地复制出内在自我的渴望。

负面暗示代表了外我与内我不同调的行动。外我太在意自己的一时的得失，除非你能找出自我问题的主要原因，否则扭曲的行动就会一直重复发生，让你的人生反复跌倒在同一个泥沼里。

多数情况下，只要一项极为简单的练习，几乎就可以立刻改善这状况。你们对这些练习并不陌生，你们在练习与经历心理时间时，自己很快就会与内我更广阔的部分取得实际上的连结。让自己进入无我的状态，可以有效地屏蔽角色我头脑逻辑性的干扰。

通过这个方式，可以形成一种清楚、直接且完整的内在意识信息回路，与全我直接产生神魂链接。角色我是在物质系统里成长的，是内在自我暗示所构造出的，没有内在暗示的期许就不会有这个角色我的成长与存在。

在你们的系统中，每一个新诞生的意识，自己之内都会带着由本源意识浓缩而来的意识片段。每个实体物质原子、分子、哪怕最小的粒子，在其中都包含着浓缩后的本真——也就是已经电子矩阵编码过的内在指令与暗示，那不只是一个程序码，而是好几个指令代码，是用以驱动意识能量微粒发展和成长的完整指引集。

原文发布源头：xiyushe.org

本源的意图在不断地转化，本源的意图是所有粒子、原子、分子的基本核心成分，通过这些程序代码粒子们形成物质的物相，没有它就不可能会有物质被意识能量微粒形成。

在肉体组织形成以及所有其他这类发展与成长的领域当中，暗示持续不断扮演着规划师的角色。这些内在暗示会经各种不同的方法，从内在的纯能量形式转化为组成物质有机体的粒子，生成生化组织结构，而在这个过程中，发生代码转译上的扭曲与错误是有可能发生的。

最小的粒子们即意识能量微粒，它们先构建出细胞，进而生成器官，不同功用的器官之间展开彼此的合作形成身体。各个分子都有自己的自我意识，若非如此，分子就无法构建出有序的物质存在。内我有自己的自我意象，角色我也有自己的自我意象，两者很少相同，因为扭曲始终存在。

只要意识行动能内外流动不受阻碍，维系完形效率所需的合作关系就得以保持下去。最常见的错误是来自于角色我的。在很多情况下，角色我会想办法否认自己对这种合作关系的依赖。因这种二分心的理念认知，意识联系中形成了障碍，也同时形成了可被视为恶性的“反暗示”。如果角色我彻底对内在神魂无知又无畏，就会肆意妄为，为所欲为，甚至封锁住整个有机体的所有其他面向，忽视内在热忱，然后胡作非为。

角色我会拒绝接收内在经验的建议，这个拒绝本身就是一个心智行动，

但心智不是神智。心智会想办法在物质层面建构出自己的形象——健身、整容、化妆、变性等，甚至自残，因为它就在物质的实相系统里，可直接对自我形象做出修改。

在这种情况下，内外的合作关系遭到了破坏。在与内在资料有所冲突时，疾病其实就是这资料冲突所造成的结果。身体自身其实有能力处理许多这类扭曲的冲突性疾病，但身体渴望自愈与角色我继续祸害自己的行为往往直接发生冲突。在这当中，建设性的能量或行动无法获得足够的支配权：身体想要休眠，你还在刷手机；身体渴望清净，你在吃烧烤；身体想要通过发热铲除病毒，你在吃退烧药、用冰袋降温……这样系统之内就形成了各种扭曲的模式，疾病经久不愈。

如果无法第一时间纾解掉这些扭曲，它们就会被吸纳，如实地被一遍遍地复制，继而成为慢性病。在这种情况下，实际上你们可以用许多方法协助自己的系统，有效地决定系统内的问题，把内在行动的能量导向建设性的本质，甚至可以在这些扭曲发生前就事先做出必要的保护机制。

给自己这方面明确的指引，在睡前请求自己的系统轻松地继续维持健康的、自然的合作关系与生理状态。这需养成习惯，这种做法会极有好处，但只是一种非常基本、非常初步的帮助而已。

因为暗示持续不断地作用在你们体内的每个细胞里，所以你们能不能使用暗示不是问题，如何更有效率地使用暗示的力量，是需要练习的

原文发布源头：xiyushe.org

技巧。这会让人格获得平衡。在这样的人格当中，内在热忱的行动会获得充分的自由表达，而且热忱会不折不扣地转化为自我的行动，被展现在物质层中。这过程中一定会有所得，而不是有所失，但这丰收的收获未必是物质层名利的丰盈。

我们的角色我不要过于独裁专制，需要更通情达理些，而且要有纪律，懂得臣服，明白自身的处境，知道自身的依靠，不要把自己搞成孤家寡人，因为孤立会破坏全我的整体完形性。

我们发现，最常发生的状况是角色我以拒绝的方式阻断内在行动，角色我会想尽办法维持其实是幻想出来的稳定性即舒适圈。如你们所知，情感就是行动，如果允许情感流动，那它们就会将人格从抗拒中解放出来，跟随内在热忱激昂地率性起舞。实际上我们允许很大的稳定性存在，但只有情感在得以自由表达时，才能对整体系统发挥最具建设性的作用，以确切的方式来落实内在行动。

一旦角色我阻断这样的表达，那么热忱的情感就会被转化为其他类型的行动，变成自我成长的阻碍。这都是因为自我出于恐惧而阻挡了热忱与情感的自由表达，才会觉得情感实在很可怕，情感真的是被你们压抑地扭曲成了暴风雨。

就是由于这样的自我误导，才会让人企图跳脱情感的触动，力求稳定，自缚手脚。你们太过害怕失去对未来的控制与失去自我利益和纪律。但事实却完全相反，情感本身的设计，就是可被内我自然控制的，而

且是有助于内在纪律与自我平衡的，因此内我允许能量自发性地向外流动。唯有情感受到外在的否定与压制时，才具有爆炸性造成危险，忍耐才真的会导致猛爆的攻击性、怒吼咆哮的行为，让身心扭曲出疾病，以及各种不幸的意外遭遇。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-161.2

第 161 节 溃疡与次人格：内在解决之道

1965 年 6 月 9 日 星期三 晚上 9 点 定期课

今晚我们不会给我们的朋友提供关于他健康的广泛概要。相反，我们会以非常缓慢的方式，一点一点给他信息。如果我们列出一个完整的计划，他就会一头扎进去，我们就得叫他回来，这样走得更慢。这个问题实际上是由于他的两难境地并想迅速找到解决方案，这种绝望感源于焦虑，甚至可以说是纯粹的恐慌。

如果不把理解作为坚实的基础，特别是对自我的理解和对疾病本身产生机理的理解，以及对导致人格产生疾病的那些因素的理解，那么即使是一个明确而快速的方案也不会获得任何收获。

我们并不希望他的病好得太快，以至于他仍然觉得离不开它。因为在这种情况下，他可能会很快患上另一种疾病。因此，尽管他希望我们进行得快一些，我们还是要慢慢来，因为他自己回应事件的特性在某种程度上导致了疾病的必要性。

在前边的章节里我们说过，在临床上有八种患者会持续地无法被治愈。这些患者想要积极地从病态的折磨中解脱出来，但内在心理问题与神魂问题若没能得到必要的矫正，没能在自我认知、自我意识层面上理解发病的根本原因，只是幼稚而单纯地把疾病看作是细菌或偶然的产物，而把一切病痛经历归咎给无常，或把治疗的效果好坏的责任全部推卸给提供自愈暗示的医生或药品，那肯定是收效甚微，或让各种症状隔三差五地此起彼伏。

医生能为患者提供的帮助就是唤醒对自愈的信念，药品帮助人们开始每天定时给自己强烈的正面自愈性暗示，但要是患者对医生的等级或药品的有效性质疑，那疗效就会大幅度下降。同时，若患者自我内在心理或神魂的认知、证悟卡顿，或分裂、扭曲没能被自我认知，或认知后并未作出有效的修正，那内部意识能量的扭曲与阻碍就不会消失；患者的症状可以被医疗手段一时缓解或用神经阻断剂来达成头脑对问题的忽视，但更大的风暴在这样掩耳盗铃的压制下会慢慢形成更猛烈的反弹。

在临床上，我们建议患者用医疗手段先缓解影响生活质量和危及生命安全的症状，然后一定要追本溯源，在专业人士的帮助下，自觉自省，找出导致五层身体综合体失衡的真正原因——物理、生化、共生、心理、神魂上的失衡，到底哪个是根本哪个是涟漪，一个医者要同时在这五个层面上都有非凡的见识，才能同时全面地思考问题的所在。若医者自身的知识体系过于单一，对多维实相的认知过于肤浅，很容易把所有的问题都放在一个筐里思考，导致误诊或延误治疗的最好时机。

现在医学生都细分得很专业，这一方面让医者可以深入地专精一门，同时也带来孤陋寡闻的问题，导致患者经常在多个领域中被来回踢皮球，谁都无法通过综合的症状总结出问题的实际根源。各个医生各自为政、相互配合间，导致药物都只针对症状而掩盖了问题的本质。

原文发布源头：xiyushe.org

比如一名 46 岁男性患者，印堂暗红，两颧暗黑，眼袋浮肿，草莓舌，脱发，心慌，胸闷，血压高，高血脂，自述经常无法自控地发脾气，工作压力大且焦虑多忧，失眠，夜间噩梦连连，乏力、倦怠、食欲不振、有酒精肝，经常在饭局后腹胀、恶心、呕吐，还不时有低热且夜间多汗，平日里常见腹痛、腹泻。患者就诊时主要诉求是治疗阳萎，因为无法同时满足情人与妻子的双重需求。

患者说最近五年里每天持续服用壮阳药、降压药、降脂药、肝脏维护药、胃粘膜维护药、躁郁症缓解药、安眠药、增进食欲肠胃道助消化药、止泻药、利尿药等，还吃朋友推荐的多种复合维生素、人参制剂，外用生发药，合计每天 17 种 57 粒不同的药片，由六个不同科室的医生开具。但五年来身体越来越糟，思维迟钝健忘，无精打采，头里好像有块砖头一样，因此业绩很难完成，最近将会因此失业。

之前我们已经全面讨论过物质的形成方式。还讨论了自我，我们的朋友最好阅读一下关于自我以及自我与行动的关系的资料。造成当前困境的一个基本原因在于，现在的人格的自我极力摆脱行动。它试图强迫行动，并对不是它自己发起的行动进行抵抗。

这个男人的角色我极其强悍，它完全架空了内在自我神魂，任何来自内在冲动的热忱与自省都会被逻辑脑否定与摒弃，而他又不肯配合也不相信自己身体组织有自愈的能力，所以自发的信念是溃疡无法愈合，因为这一信念，身体只能忠实地完成其不能痊愈的指令，无法展开自

救。

如果这个人能稍微多一些地了解内在自我或外在自我,与任何一个方面展开互信的合作,都能极大程度上缓解与治愈自身正在发生的扭曲和扭曲造成的病痛。

多元认知改变思想导向，思想导向决定自我实相如何拓展。内在神魂与外在粒子都具有自发的神圣属性,是实时与本源浓缩意识相互协同共振的。但角色我却因无知而把自己独立出整个体系之外，狂傲地认为自己的一维线性逻辑思维很高级与科学，对全然可谓一无所知时，这种因无知而产生的自负很难被有效纠正。

这样的人很难接纳与信赖理性的建议,他不能认同与理解任何超出角色我知识范围外的理论与指导,所以当务之急就是要让患者首先沉下心来，去拓展自我认知，提高自身知识结构的层次，学习一些基础层面上的必备理念框架。

这就产生了障碍。这个人格，也就是现在的自我，不会默许行动，也不会作为行动的一部分与行动同行,而是试图迫使行动沿着自己的方向发展。当我们阅读有关行动和自我的资料时，这一点会变得更加清晰。

强悍的角色往往就像是任我行般的狂徒莽汉,犹如亡命的绑匪操纵着方向盘，拉着人质在闹市里狂飙，疯狂地冲撞着一路的障碍。他渴望找到杀出重围的方法与路径，却不愿听信警方的规劝与人质的央求。

原文发布源头：xiyushe.org

他陷入很自我的迷离状态，在癫狂中秉持着自己的一念所执。

这种参与看起来似乎很强烈。自我看似非常强烈，但在很大程度上这是一种自我欺骗。因为这种强烈是由自我试图不参与行动造成的，除非自我能够支配行动。这个人格对内我缺乏基本的信任。人格从根本上不承认或不信任内在自我的能力，这就导致了强烈的受到抑制的恐惧感。

人格的自我不信任自己的内在有机体，并试图与它们保持距离，并对它们进行监视。自我不相信它们会正确对待自己。因此，自我之所以处于目前的状况，是因为它害怕自己如此孤独，因为它在很大程度上已经将自己与内我隔绝开来；但也不是完全隔绝，因为直觉仍然会说话。

角色我对多维多元实相一无所知，也不相信自己的内在神魂，更别说相互配合完成人生使命与初心所向了。角色我扭曲、阻拦、屏蔽一切来自神魂的启迪与热忱冲动，如果这一建议与角色我头脑中的逻辑认知相互冲突或一时间看不到必然的名利收获，那角色我就不能理解这一念头的价值，更不会有所行动。角色我要求全身意识能量微粒与内在神魂都必须无条件地跟随自己的脚步与自由意识，而神魂却很担心这样的造作会成为无法褪去的习气，烙印给自身。

所以往往这样的角色，其内在神魂会设法制造意外，赶紧从这样的角色里尽早抽身而出，而构成身体的粒子们也努力尝试通过种种疾病来警示角色我适可而止。当身心灵三个层面无法相互配合协同发展时，自我会感到无尽的空虚，内心中有填不满的空洞感，身体的肌肉、关

节紧绷肿胀扭曲，器官间也相互不能完成应有的协同链性生化合作。

自我并没有被完全湮灭。自我试图将自己与整个人格的整体性割裂开来，它必须竭尽全力储备能量；因为在很大程度上，它拒绝接受整个人格为其提供的能量。

因此，我们这里关心的是要帮助人格发现并利用这些资源。

当某人在身心灵三个层面上相互隔绝，自身能量的通透性与流动性因内在巨大的意识扭曲与无效化的能量炁旋而严重衰减，本应与天地宇宙一体不二的自我，却利用自由意识把自己分裂与隔离了出来，与全我、与自身、与世界、与自然都形成相互征服的对立关系。这样的角色我之自我犹如无源之水、无根之木一样，慢慢地干涸枯萎凋零成齑粉，最后从物相层中被除名。

其实人生在世是无时无刻不被宇宙能量所滋养着的，犹如一块海绵放入大海里，它不用担心自己体内的水分会缺少。只要自身没有自限性的扭曲、全身脉轮与经络都能正常地作用，那就不会感到无法恢复的疲惫感与空虚感。

“无我”不是说放弃了这个自我意识，而是打破自我的小格局边界感，让自我全然地融入到浑然一体中，做到其大无外其小无内的超然不二。

接下来，我还将进一步阐述自我如何接受机体疾病，并将其视为自我形象的一部分。这种接受确实发生在与自我紧密相连的个人潜意识中。

原文发布源头：xiyushe.org

但是，全我或人格的深层并没有接受这种疾病，尽管前几世的某些普遍倾向帮助过人格以这种方式对自己的身体器官发起过进攻。

肉身上的疾病与症状，就好像是火警时的警铃与喷淋下来的水雾，其本身是一种对内在失衡问题的通知与问题程度的反馈。消除这预警与切断水雾供水或掩耳盗铃般地服药遮盖症状，这类医疗思路往往见效快，但需要每天坚持；一旦停药，症状立刻复发；并且治疗多年后，患者的问题反而逐渐加重，其它并发症也越来越多。

根治身体上的问题，首先要帮助患者找到病根，然后对其固有的不良习气做出深刻地剖析，让患者本人明白到底问题的根源在哪里，而自己应该如何应对，做出自我相应的合理调整。自觉、自悟、自醒、自正才能有效地化解陈年宿疾。

未被治愈的疾病或病逝的患者，其认知卡顿与心智扭曲会跟随意识焦点进入到下一个自我载具中，有些被压制的扭曲则会直接爆发成婴幼儿疾患，表现为残障或先天性重大疾病。因为扭曲的能量代码被复刻入了新生的基因组内，成为突变的病态表达。

当然这些很个人的问题不会影响到全我与自我意识的高层们——带有剧烈认知扭曲的个体被内在电子系统屏蔽在外，犹如带有病毒的 U 盘不会被系统读取一样。这样的意识人格片段，会在回归后放置入特定的反省区疗养一段时间，直到其能自我幡然悔悟；如果实在想不明白，那就再次重新回到矩阵中去，再一次走过相同角色的一生，尝试

各种不同的人生抉择，在实践中寻找自我突破的契机。如果一次不成就多来几次，反正时间在意识层面中并非是一个绝对的参数。

Y4-2-161.3

正是因为内在的活力未被自我所接受，所以当它被自我承认时，才显得如此具有爆发性。这个自我试图置身事外，否认变化的必然性。在这种情况下，就像在许多情况下一样，自我试图不惜一切代价维持稳定和永恒。

尤其是这个自我,还有许多自我,都认为自己(self)就只有自我(ego)。因此，自我认为它必须保持稳定和永恒。于是它试图变得僵化，因为它认为自己是自我的主要代表。它试图否认内在的情感，因为这些情感的易变性似乎会威胁到它自身的永恒性。它不想改变。所以，任何看似微小的事件都会引起这些情绪的爆发,这与自我的倾向背道而驰,正因为自我如此强烈地否认这些情绪。

自我越是试图压制情绪，情绪就越会在最轻微的刺激下爆发出来，自我也就越是试图压制情绪，溃疡也就越严重。其实大可不必如此。

这就是为什么会出现两种截然不同的趋势。人格确实是分裂的。自我与内我对抗，这当然意味着自我与自身对抗。

因此，反应看起来会被强化。然而，这种强化只是自我的一部分对另一部分的伪装,因为自我对哪怕是微小的刺激都能产生强烈情绪反应,因此自我可以对自己说：“我感受深刻，因此我是了解自己内心深处的。”而这种假象让自我继续否认那些内在的情感，以努力维持其持久性。

当角色我把“我”的定义,严谨地局限在这个“外在自我”的信念上时,它无视构成自己身体的意识能量微粒们,也否定内在神魂的存在,

原文发布源头：xiyushe.org

更对庞大宏观的意识界一无所知。这样的家伙把自己独立地置放于全宇宙的对立面，与内在自我和外在自我都格格不入。

而自我意识本身是一个众议会般的存在，哪怕角色我非常的独裁专制也不得不聆听内我与外我的碎碎念。于是自我内部就时常发生很激烈的内斗，这样的状态持续多年会导致能量内耗、心神疲惫、系统扭曲、整个载具机体陷入病态的腐溃。

因身心灵持续地处于自我内在的对立情绪上，导致个人极度神经质，任何细微的人生波动或言语刺激都会让角色我陷入到对外或对内的攻击状态，这攻击性可表现为心念上的咒骂、语言上的指责、或肢体上的冲突。

自我毁灭的倾向性让这样的人做事说话不计后果，冲动无畏地做出极端过激行为，包括自残、自杀、伤害他人或利用酒精、烟草、毒品、甜食等慢性毒药荼毒自己的生命，好有意识地缩短自己人生的可持续性。真是“生而无趣死而无惧”，故而时常会表现出无知者无畏的混不吝状态。

这样的人多一边很内疚地知道自己的行为存在严重的问题，一边却拒绝接纳多维实相的知见、认同内在自我的建议。他们既渴望肉身能良好地运作，又同时用自我毁灭性的方式虐待自己的身体，饮鸩止渴、竭泽而渔地榨取生命的最后生机，用不惜透支生命也要获得物质上一时的名利或所谓的爱情。在自我欲望中活丢了自己，也同时丧失了展

开可持续发展的资质本钱。

人格必须明白，任何真正的永恒都将是自我和人格的死亡。因为我们知道，用你们的话来说，今天的自我和昨天的不一样，跟明天的也不一样。那个"我"在不断变化。

我们都知道一切的呈现都依赖能量的频率脉动，任何脉动都存在着自身周期性的起伏兴衰往复。任何渴望持续维持某一特定状态或身份的期许，都会打破自然而然的生生不息，令自身陷入僵化的死境。内在本源的自我意识是不死的，这又叫做灵魂的永生，但角色我与个别因与全我隔绝的意识片段体，如果陷入了自我自由意识选择的困境死地，怎么说都不肯出来，待到生命能彻底耗竭时，自我神魂的意识能量之能量微弱到不足以支撑神魂意识的存在，那也就从此消散无踪了。

在内在感官畅通的觉者看来，不管是存世的活人或是过世后的神魂，只要是意识焦点聚焦着的角色，都会散发出肉眼不可见的辉光。世间滞留的魂体犹如浓雾一般，它们依据自己的自我认知与信念幻化出自己示现的轮廓造型，而这一造型又被观察者在观察时依据自身的认知与信念给予了某种程度上的视觉扭曲。

不过一个意识存在的辉光与意识能量的强度，在任何时候都无法作假。意识体的能量频率可以因其神智的成熟度有极大的差别。神智发展程度越高的意识体，其自身可运用和蕴藏的能量水平也就越高。但高能与低能状态并不与能量频率成正相关，高能意识体也有很低频的存在

原文发布源头：xiyushe.org

者，而低频意识体多数都很难保持高能状态。

（注：关于高能低频，简单地说，佛是高频高能的意识存在，而被一念心魔所执的佛，继续是高能的，但呈现出低频的意识状态。）

能量的多少与能力成正比，但与意识频率状态没有直接必然的关系。如果一念成执的魔，其心魔久久未能降服，那其原有的能量当量也会慢慢地跌落境界。

这是因为在低频的绝对利己状态中，在自我封闭、自我隔绝的状态里，在不断与全然抗争、与他人对立的情况下，被消耗了的生命力无法被补充，而在分裂的分离对抗中能量消耗是持续、长期且剧烈的。

所以可以看到，长期生活在自我扭曲中的人，体外的辉光是暗淡的、

千疮百孔的，有着很多暗灰色甚至黑褐色的气旋。随着辉光的逐渐暗淡，这人也将不久于人世。过世后的神魂如果没能及时跟随引导灵离开舞台，就会依据自我的自由意识成为滞留灵。滞留灵随着存世的时间会慢慢地变淡，如果在魂飞魄散前仍然拒绝引导灵的引渡，就会彻底与本界面合一，融化为虚无的一部分。

实际上，自我只是自己的一部分，它代表自己的其他部分说话，但当它试图只为自我说话时，它的话就会变得毫无意义，这些话就会成为对自己其他部分的威胁。在我们的计划进程中，应遵循其所需的纪律，这种纪律本身就代表着康复的第一步。

角色我只不过是全我整体宏观计划中某一意识面向上的一枚棋子，它的作用可以直接影响全局的布局与胜败；但若这枚棋子过于把自己当回事，甚至因胡作非为而扰动全局的布局，那就很要命了。这时内在人格作为自我的神魂会一再出面协调外在问题，试图让身心灵达成统一；但往往这个皇帝干不过垂帘听政的太后，最后神魂被幽闭在一隅，只剩下叹息；而角色我利用自由意识的权柄继续营造谋划着自己的在意。

无奈的全我往往会在这种情况下，尽快安排一些意外，省得日后搞得无法收拾。但要是自我通过学习，改变一部分偏执的认知，逐渐地展露出统合的意愿与行动，那身体与神魂就会主动帮助角色我疗愈其要命的绝症，帮助它在此生完成必要的醒悟，尽量不把问题拖延给下一

原文发布源头：xiyushe.org

场。

换句话说，自我表面上的强烈反应是自我的伪装，是为了掩盖它拒绝参与整个行动的事实，因为它担心自己的永恒性。当自我明白、而且它也会明白，它是全我的一部分、且它本身也是行动的一部分时，它就不会再担心自己的永恒性了，因为它将意识到，作为行动的一部分，它的本质依赖于变化、活力和价值完成。

很多人把自己的人生过得很痛苦，身体上与心灵上都处于临近崩溃的边缘，在苦苦支撑着自己与家庭的同时，拼命试图救赎自我注定的灭亡，却总是感觉一无所获，在向死而生的无常之路上，心不甘情不愿地狂奔着。

这样的人最怕独处与空闲时的反思，因为无法直视自我内在神魂的质疑。每每感到自己应该做些什么时，每每感到内在虚无空虚时，就会愤然而起，去吃吃喝喝或谈情说爱，来满足自己丰盈自我与心流交换的需要。

但自我价值并不会因此感到有所提升，沉坠感与虚无感的压迫让人惶恐，于是拼命地去争夺名利，把富贵的标签大大地写在外在的服饰上，生怕他人小瞧了自己。就算这样，哪怕睡在宫殿的龙榻上坐拥金山，看着万臣跪拜，其实内心中还是空落落的——这些海市蜃楼般的幻梦泡影，自己也知道不过是一时云烟，于内在的自我毫无助益。

一个角色我只有在与自我的身心灵完成了合一、内在全我荣辱与共、与多维实相相得益彰时，其努力与行动才具有对自我本真目标有所助益的裨益。当然任何人生阅历与经验都存在着其不可替代的价值，失败的经验尤其可贵——知道不能怎么干、不能干什么、怎么做会赔本赚吆喝是瞎扯淡，才能慢慢地学乖，理解协作共赢与臣服的智慧。

其实每个人都需要经历他当经历的历经，才能理解与学会自己当领悟的认知缺憾。挫折与创伤并不是地狱的惩罚或无常的苦难，一切安排都蕴含着角色我一时无法理解的启迪与道理。

经历打击与苦难哪怕因此丧命，对内在神魂来说连擦伤都不算——在无限续命、无尽时间、无穷机遇面前，这都是小事。但要是把自己活拧巴了，让自我认知固化在伪装层的人文宗教与时代科学教里，那造成的遗祸就会触及根本。这样偏激的状态往往连死亡都无法化解其无知造成的理念固着，更别说和内在自我合作去共同完成内在自我价值的价值完成了。

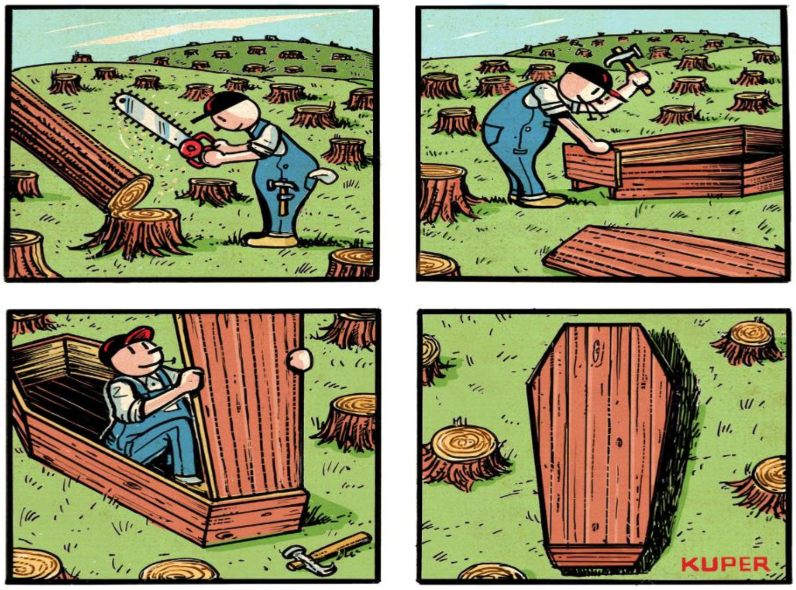
原文发布源头：xiyushe.org

随着这个人格对我们课程的其他部分越来越熟悉，他就会更理解这几段话。这种疾病的发生确实有其他心理和表面原因，同时也存在更深层次的原因，使其易于患上这类疾病。

我想在这里明确一点，从表面的心理层面来看，这个人格投入了行动之中，目前我们必须处理的正是这部分人格。然而，在更深层次下，存在着一种拒绝参与和对永恒性的强烈渴望，这两者都被压抑了。而自我越努力压抑这些倾向，这些倾向就越容易在一点点刺激下就爆发出来。自我将会过度行动，以弥补对更深层参与的拒绝。

这家伙就好像是一个在沼泽地里正在沉没下去的受害者，他是如此渴望活下去，因此拼命地挣扎。但这种徒劳的挣扎不但无法令其脱身，还加速了他下沉的速度，让他失去求生的机遇。如果他不能安静下来，开始踏实地逐步学习当了解的实相本质，他就无法抓住脱离泥沼的线索，更无法把自己从这现有的泥沼里拉出身来。

这个人是那样地不信赖自己的身体，让自愈能力根本无法被启用；而更糟糕的是，他不肯接受内在自我的规劝，一方面强烈地渴望延续角色我的存在状态，另一方面不断地把自我能量导向内在对立与自我毁灭。他的求生欲越强烈、为此造作得越用力，就离自我毁灭越接近，简直就是：飞蛾奋力往灯笼里撞——折腾着找死；寿星公去上吊——嫌自己命长。



再强调一点。以溃疡为例，它在许多层面上都有实相，必须以同样的方式来处理，因为仅从当前自我的视角处理还远远不够；因为当前的自我对其背后的原因肯定是无法了知的。然而，内我却清楚知道所有的来龙去脉和渊源。

正因为疾病存在于这么多层面，它才会如此顽固。

自我发现的过程、自我质疑的过程，正是康复过程的一部分。用于维持溃疡的能量将开始寻找新的渠道。这个人格的思考和预期，已经开始从他认为最重要的溃疡转向溃疡背后的原因，因为在这种情况下，就像在许多其他情况下一样，我们发现了一个奇怪的现象。

很多自发的疾病不止是本位面上单一载具我的问题，其牵扯的范围远比我们一般医学认知上能理解的范围要深远广泛，这在临床研究上已被证实，但却因各种限制无法再进一步从理论或实际的层面上把研究结果公之于众。在处理那些会严重冲击当代科学体系与宗教理论体系的事实时，多数机构都相当谨慎。

角色我确实通过与全我合作自愈几乎自己的全部各种问题，但其前提

原文发布源头：xiyushe.org

是要能真正地做到身心灵合一，无条件地跟从内在自我体系，完成必要的自我转念与认知扩充。当然即使是角色我完成了与内在自我和外在自我的全然融合，也不会脱离出自然的宿命。生老病死，盈衰起落，交替往复，是需要无条件接纳的。

如果想指望透过多重自我的融合曲线救国，达成自我强烈渴望的角色我之永恒耐久性，那就别折腾了——不管是角色我还是神魂我，哪怕是全我都是宏体系下生灭中的起伏，其差异也只不过是生灭周期的长短而已。但此处的寂灭非消亡，只是自我在不同形式中的转化，就好像一片雪花融入雪人，而雪人化成溪水融入江海、不同的海域交汇成大洋一般。

Y4-2-161.4

（珍此时指着比尔，她的眼睛仍然闭着，然后顺便提到了我们在休息时的讨论。她微笑着轻声说着。）

说到次人格，是你在说，而不是我。我不会在这里浪费你我的时间讨论我为什么不是一个次人格。

然而，今晚我们这里确实有一个次人格，一个强大而野蛮的人格。这个次人格试图主导我们一直在讨论的这个人格的全部生活，它的名字叫“溃疡”。那么区别在哪里呢？这个人格实际上是在围绕着溃疡的存在而生活。这几乎是不值得的，因为必须让这个人格看到，是它自己创造了溃疡，无论是 心理上还是身体上；在实际层面上，它自己确实可以摆脱掉它。

没有溃疡，这个人格也能活得很好。这听起来像是一种愚蠢的说法，

其实不然，因为在许多这样的病例中，溃疡被如此集中地关注，如此多的能量被用于维持它，人格把它用作替罪羊，以至于不愿摆脱它。

然而，这只是多余的负担，可以抛弃，也将会被抛弃。它不是像你的手臂和你的腿那样是你的一部分。没有它，你也可以行走，你真的可以这样做。它并非是内我的形象中赋予你的一部分。它不会通过染色体复制下去。

它是为了自我的目的才添加的，可以被舍弃。它不像你的心脏那样作为器官而存在，你的存在并不依赖于它。它曾经发挥的作用已经不再存在了，现在应该摒弃了。

有些修习灵觉的人，在修行的路上尝试了一种自我折磨自我毁灭的方式：对自己与他人表示自己是多厌弃这皮囊肉身。他们在修行的过程中努力地苛待与自毁自己的身体，借此表达自己的决心和信仰。其实这样的苦行对身心灵的契合并没有多少实际的助益，只是一种内在偏执与认知局限的表化显露。

苛待自己的身体和纵欲是平衡木的两端，都是对全然实相认知上的无知造成的。有些人的思想里有着强烈的罪罚是非体系，萝卜大棒的思想不仅针对他人，也针对自己，可谓地狱无门自行来，天堂无路转念间。自我在苦难里存续多久、要承受哪些苦难才感到完成了自我的救赎，都是自己认知理念在后台内定的。而这一切在全我看来其实毫无必要，但需要尊重片段的自由意识和内在渴望。

其实所谓的天堂与地狱都是某一种集体意识的产物，和我们的位面一样，都是梦宇宙里被矩阵生成的某一种舞台剧的表现形式。这些被电

原文发布源头：xiyushe.org

子层虚拟出来的矩阵是如此地惟妙惟肖，让渴望经历其中的自我，久久不能（愿）从中离去。

确实没有物理通道可以沟通天堂、人间、地狱这三个虚拟亚空间，角色我在三个空间内切换意识焦点的方式，并不能依靠被意识焦点关注的角色做出物理性的线性或非线性空间突破。切换不同平行位面的方式只有一个：依靠认知的转变，透过行动力的显化，改变自身的意识频率，让自我的关注焦点在转念时，利用切换片刻点的间隙，切换意识所关注的实相。

就好像你在做噩梦时努力醒来一样，当认知到这是梦后，就不再被梦境所困，是醒来还是玩下去就是自我的一种选择了，而非继续被梦境裹挟着，被迫当真地沉浸在剧情故事里。

当自我变得如此僵化时，它就会立即开始隐匿地试图屏蔽刺激，限制感知的范围，把自己封闭在一个它认为安全的世界里。

它开始拒绝刺激，因为刺激必须做出反应；它拒绝行动，因为行动必须做出反应。因此，它选择了拒绝的范围，而这范围的选择是由每个特定自我所独有的特征决定的。

它开始沿着安全的道路前进，并出于恐惧不断扩大限制的范围。在特定人格的情况下，感知也会受到限制，从而产生排斥。在这个案例中，和许多这类情况一样，食物被拒绝。在许多这类案例中，自我选择只在它觉得安全的领域内进行感知，它越来越多地拒绝任何它可以避免的参与。现在，自我要为自己制造的溃疡负责，它拒绝了许多食物，

因为食物就代表着要参与。

角色我为自我设立出各种内外边界，既阻止内在自我的热忱透过思想转化成行动，也阻拦外在自我自主地自然运作。比如困倦的时候继续熬夜、并不饥渴的时候不断进食、疲惫的时候坚持运动、渴望有所作为的时候瞻前顾后、本当冥想的时候还在刷短视频、想要给对方一个大大的拥抱，却拘谨地顾及角色的面子与矜持……

自限的程度在刚投生后的几年时几乎是零，随着角色我的逐渐塑形，各种规矩被建立了起来；随着人文认知观念被灌输成自我思想的一部分，局限性认知成为思想的主体部分。这导致自我神魂在说“冲锋”时，角色我在观望；神魂说“快撤”的时候，角色我看见了海啸前裸露出的浅滩，冲过去捡宝。

随着自我对各种信息的逐渐抗拒，对某些关键词越发地敏感，超敏现象让自身的抗体过度激进，筛选有威胁的潜在威胁越发地严谨。这导致空气过敏、食品过敏、药品过敏、光线过敏、声音过敏、甚至电磁波过敏。自我攻击的意识导向，甚至可以诱发自身抗原主动攻击自体，形成类风湿性关节炎、桥本甲状腺炎、肠敏感症、应激性哮喘等诸多疾病。

人类中半数疾病与纵欲有关，而另一小半则和自我心理扭曲、内在分裂有关。所思不遂、大悲大喜、压抑的愤怒、无法表达的情绪、无处倾诉的惆怅、无法躲避的精神压力、过劳而无从休养的身心，让人们

原文发布源头：xiyushe.org

把青春卖给了资本，又花大价钱从资本手里象征性地购买医疗来续命。

前面我说到，溃疡并不像腿或胳膊那样是你的一部分，我是认真的。因为你确实相信这一点，所以你允许溃疡成为你自我形象的一部分，就像胳膊或腿是自我形象的一部分一样。我们必须也一定会切断这种关联。

当你发现溃疡并不属于你时，你就没有必要再花精力去维护它了。它不是你的先天传承的一部分，它也不是全我的一部分。现在，我们将看到自我在这一切中的目的是保护它所认为的自我，因为自我认为它自己是唯一的自己。

但我们会发现，自我的过度行为反而威胁到了自我。次人格是由心理基础上被压抑的情绪试图保持优势地位而造成的。你的溃疡确实是同一类型的成长，但只是生理层面的，而非心理层面的。

很多患者经常因为无知而不断自我暗示，比如说“医生啊，我是癌症病人”、“我有严重的多发性肿瘤”等等，把各种疾病与自己在意识上主动地绑定在一起，好像它们就是自己的一部分一样，每天在自己的思想里不断对此强化，好像恋恋不舍的情人呢喃着爱人的名字。这样的思念形成明确的愿景，把自己的意识焦点明确地聚焦到“自己是病人”、“我有病”的实相中，强迫身体在每一帧实相的更新中，都必须选择多重实相里那一版有病的自己做为现实展现出来。

在临床上我们多次发现：多重人格的患者，在快速切换人格后，身体上的器质性病变，包括癌变、骨折等物理占位性病变都能在影像学诊断上瞬间消失。心率不齐、哮喘、糖尿病、近视等等多种顽疾也会随

患者的人格切换忽隐忽现。这完全无法用当代医学解释，也无法被拿出来公开讨论，因为这样的实例会动摇当代医学的科学性。

但可以明确地知道，老年痴呆症的患者，如果自己忘了某些故有疾病，那疾病也就确实在之后偃旗息鼓了。在 2009 年的美国医疗期刊上就开始公开讨论：为什么老年痴呆的患者忘掉了自己是癌症患者，癌症就不药而愈了。去年研究发现，老年痴呆的患者忘了自己打过新冠疫苗，疫苗的保护力就临床丧失了。

首先，我建议大家阅读我们所提到的资料，然后开始进行心理时间实验。我知道，约瑟和鲁柏会很乐意花一些必要的时间来解释它们。

自我与内我的深度互动将大有裨益。如果我现在只是告诉你，自我会让溃疡消失，那并不会对你有实质的帮助，因为你仍然需要深入理解。事实上，正是理解本身将帮助你让溃疡消失。

（珍说得很快，语气非常强调，她睁开了眼睛，盯向比尔。）

作为一名教育工作者，而且几个世纪以来在许多领域我一直都是——尽管我不愿意承认有那么久了，我认为只给出简单的解决方案是毫无价值的。这个过程中的直接经验将确实是你自己的，正因为是你自己的，才会结出果实。

知识可以被彼此传递，但智慧与信念无法相互灌输。认知与理解是两码事，知道与做到差距在行动上，而行动是切换实相的唯一实际动力。有些领悟，甚至很痛的领悟，他人无法替你达成；出于慈悲的爱，先辈会告诉后人那些事情应当怎么做，但慢慢地这些忠告因失去了实践

原文发布源头：xiyushe.org

的认知而成为了迷信的素材库。

每个人都是从躁动的青春、懵懂的童年走过来的，但并非每个人都随着年龄而真的长大了——很多人的心智、神智都停留在了某一阶段，在那里卡顿住了自己的成长脚步，甚至越活越回陷。年龄与心智或神智的成熟度并不成正比，有些老人真还不如老灵魂使用的童身更懂人事。

不过谁又没稚嫩年轻过呢，该经历的、该品味的只有历经后才能真切地理解其中的韵味。之前说出大天来也是没用的。只是建议长个心眼：摔倒了先别忙着爬起来，想明白再动身也不迟，磨刀不误砍柴工。很多人不断地遭遇挫折，其实都是摔在同一个坑里，只是每次从不同的边上、用不同的姿势跌倒。

如你们所愿，我还会讲更多这方面的内容。你们也可以结束这节课，或者休息一下，看你们的方便。我确实很喜欢你们俩，如果我有自己的行为方式，那是因为我的经验告诉我，解决方案必须来自内心，因为问题来自内心。通过暗示，我很容易就能治好你的溃疡，至少在表面上是这样。

你本来就能自己治愈。但是，当疾病的需求存在的时候，还会长出其他的东西来，所以我们要告诉你如何摆脱这个需求。因为这个生病的需求只是个假象。

我可以肯定地说，如果能严格和系统地按照我的建议做，无论是我之前给出的建议，还是将要给出的建议，那么我们会发现，问题不再是

问题。

因为处于解决问题所需的安静和纪律中时，人格的那些反应会引发一系列的行动，而这些行动本身就能解决问题；而且，人格这边将得到一些暗示，一些非常重要的暗示，这些暗示会对这个人格产生系统性的作用，来扩大他的行动范围，尽管自我急于限制这些行动，而这本身将看起来如同创造了奇迹。

利用深度的冥想，可以有效地规避角色我的干扰，让内在神魂直接指挥构成载具的意识能量微粒来自愈身体上的各种扭曲。在这个过程中，身体会感受到各种酸麻热胀痒，甚至会出汗、流泪、咳痰、放屁、尿血、拉稀。这些身体自我排毒、自我调节的过程依据病变的程度不同，持续的时长也不同；当身体全然康复后，这些症状也就自然消隐了。

当身体出现各种症状时，角色我会表现得很不安，它生怕内在神魂和外在自我直接协作，架空自己，它认为这样做对角色我的存在是一种直接的危险。所以很多人一旦身体开始自愈的症状，就会在心里陷入莫名的焦虑，然后诚惶诚恐地退出深度冥想的状态。

一般我们不建议在这个过程中，人为地中断自我疗愈，需要理解到：对此的惶恐是出自自我对走出故有舒适区、改变现有格局的抗拒。

在此，我将结束这节极富成效的课。至于这节课是否极有成效，将由涉及其中的那个人格来决定。

对于心理时间实验，我建议一开始进行十五分钟，按照约瑟给出的指导方式进行。在这里，你将与自己的一些部分建立一种亲密关系，这

原文发布源头：xiyushe.org

些部分你可能会忽视，自我也可能会忽视。你会发现自己确实得到了净化和释放。约瑟，我建议你把指示写得更具体一些。你可以做得比之前更好。

正如我在一年多前建议的，眼前的两位见证者是非常有益的。因此我建议在某个晚上，如果时间允许，我们可以在他们的帮助下上一堂课，课时可以更长，质量内容可以更深入。

（早在第 63 节课中，赛斯就曾提到蓓是个出色的见证人，因为她拥有良好发展的潜意识能力。）

有这样的人见证，我们确实可以做得很好。很遗憾我记得你们两天前的担忧，因此我将努力不给你们个人带来任何尴尬的演示，或让你们感到不安。

然而，我有时发现自己受到了限制，正是出于这个原因，我提出了我的建议。

我们最近一直很认真，已经处理了如此严肃而繁重的事务，所以尽管我希望让你们了解我的个性，或者像我希望的那样与你们交谈，可没那么多时间。

因为我是如此富有同情心，所以我将在轻松平静的对话中离开。不过确实有时在课结束后，我愿意更加自发地交谈。因为我深爱着你们，因此我更愿意展示我所谓的更活泼的天性。

毕竟，我不仅仅是一个信息喷泉，为了启发你们的理解而不断喷涌出信息。有机会时，我更愿意以更轻松愉快的方式跟你们说话。约瑟，亲爱的约瑟，即使在现在，如果不是你天生的保守，我真的会说更多。

（珍面带笑容地望着我，我一度以为她真的要说什么。）

然而，我太了解你的这种认真了，我可以说是你成熟的本性，尽管在

丹麦时你并非如此。因此，我将以我最尊敬的方式，带着一点遗憾，结束我们的课。

（11:20 结束。比尔再次重申，他发现珍的容貌有所改变，特别是嘴巴周围。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-162.1

第 162 节

前情摘要：

今晚我要以非常慢的方式，提供一些详细资料给溃疡的他。假如提出整个计划大纲，他会一头栽进去，但他必须慢慢来。他的问题出于焦虑与恐惧，这导致他不顾一切地忘我地栽入了这进退两难的困境。急切地专注于解决之道同样会带来麻烦，因为他还没有掌握支撑信念形成新实相的必要基础知识。他需要先学习我们的资料，才能有足够的能力去调和各层面上的自我。

一个明确而快速的计划，如果不是建立在对已有资料的透彻了解上，他是不能因此获利的。这透彻了解指的是了解多重平行“自我”，以及了解所谓“疾病”本身形成的机制。此外，还要了解那些导致人格生病的因素。

病好得太快会导致他无法领悟疾病被显化出来的目的，日后仍要再生病。学不会的功课与没学懂的认知点是需要反复摸索体验的——在此情况下，他一定很快又会陷入另一种所谓的“疾病”中。

所以，纵使患者都希望尽快痊愈，但我们要慢慢来，更不能越俎代庖地帮人渡劫化疾——告诉他人出路与办法是慈悲；为了自己的名利让他人莫名其妙地度过了危机，那就是扰乱他人此生甚至累世的

福报了，出手之人事后自己也会因此被裹挟进去。要是让他人因此生出外求外祈的习惯，总认为求拜与花钱就能平躺过关，那简直就是摧毁了其道心根本，与谋财害命无异。每个人“自己”回应事件的天性，造成了他对体验疾病的需要，也触发其反思与领悟的神魂提升。

我们都知道实体物质和这个角色我是如何在伪装层中被显化来的，如果患者也能知道角色我与其行动之间的关系，就能明白如何改善身体的状况。疾病的基本原因就是角色我极力想摆脱内在行动，它总是想办法压制内在热忱，只要不是出于角色我头脑的想法，它都会用扭曲的解读而抵抗和否定。

这家伙并不会默认与配合内在行动，不把自己当成行动的一部分、与它好好相处，而总是想办法逼内在神魂跟随自己的方向，阻塞人格的完善与成长。

他看似在热切地投入、积极地作为，但那不过是场骗局，因这热切不过是角色我试图阻拦自己反思的外求，他所做的一切始终都是在打压与否定内我的启迪。他对内我没有基本的信任。基本上，这个人格并不承认或信任内我的能力，这导致了挥之不去的强烈恐惧，生怕臣服于自我的神魂后，角色我就此会失去本角色的主导权。

当前这个人格的外在自我并不知道、也不信任自己的内在组织架构，总是设法远离全我，并监视内在活动，不肯相信自己的神魂对角色

原文发布源头：xiyushe.org

我的引领永远是得当的，于是角色我觉得自己必须与内我切割开来。但这又完全不可能，因为内在神魂透过直觉仍然会与内在意识焦点构成的角色心念相通。因这个角色我其实很害怕自己会非常孤独，于是就导致自己处于目前两难的情境中。就好像青春期的小孩子，既叛逆又依赖家庭与父母。

其实内我从来都不曾完全压制过角色我，但角色我却总是设法将本身与整体人格切割成二分的全然独立个体。它强烈拒绝接受来自整体人格的能量，但即使很努力地保持本身能量，却也是徒劳。

我们想协助这人发现并善用他的“整体”能量，但前提是他能接受疾病是自我意愿显像的一部分。如能接受这一事实，在个人潜意识范围内确实可以很有效地拉近外在自我与内在自我的密切关系。要知道，这疾病并没被全我或人格深层次所接受，它在过去的几世中常以特定的习性猛烈地攻击自己的身体，这种行为方式是时候也必须要改改了。

因自我长期不愿接受内在活力的能量，所以不知道一旦它认可全然，就能爆发出相当大的自愈力。这个自我试图逃避与拒绝无可避免的改

变，自我不惜代价地一心想维持住角色我当家做主的稳定性与耐久性。

许多角色我都以为自己（*self*）就只有自我（*ego*）而已，把这个临时在伪装层中的角色当真，因此持续认为必须保持其角色的稳定与耐久，对自我的认知因此变得僵化与专“一”，将自“身”视为自己的主要代表。

角色我经常想尽办法拒绝内在神魂传递出的“感”动，因为这些情感的可变性似乎会威胁到自我的耐久性。自我故步自封、拒绝改变，在全局中任何看似微不足道的小事，都很容易引爆相当严重的叛逆抵触，这是由于角色我强烈抵触违背自我头脑逻辑意向的内在鼓舞。

自我越想严厉地压制内在的情感，这内在引领就越会在哪怕最微小的启迪上，让角色我感到是对自我自主性的挑衅，续而自我以攻击方式爆发性地展现出自己的力量与抵触，想要把内在引领强行压制下去，因为引领的感动来自自我内部，所以攻击的导向也就成为了自我否定与自我毁灭，结果那溃疡就不断恶化。这原本是没有必要的。

原文发布源头：xiyushe.org

这就是为什么会出现内外两股如此不同的势力，而且各自力图表现出存在感。人格因此而真的分裂了，角色我无情地攻击内我，自己攻击自己，并在自我毁灭的过程中享受这一行动带来的快感。这类人以自我伤害、自我毁灭或主动要求受虐来感受角色我对生命的支配欲。

苦行与自惩并不能带来证悟大道的内在自我平衡。不能理解共赢的人，通过持续的自虐与自律只会培养出一种自我毁灭的陋习，并不能因此成就什么。若倔强的自我不能与全然的多重自己相互达成谅解与配合，那就无法消弭种种二分观念带来的内在冲突。

因自我甚至对微小的刺激都有激烈的情绪反应，自己的某部分在玩弄着另一部分，反应因此变得更激烈。然而这种激烈是种假象。于是角色我对内在神魂说："我深有感觉，所以我了解我自己的内心深处。"角色我一次次利用这样的借口骗自己，使自我可以继续拒绝那些源于内在的情感引领，借此努力维持它的耐久性，拒绝走出现状。

打破僵局，必须引导人格了解，任何它渴望的"耐久性"实际上都是自我存在意义上的死亡与内在人格的枯萎凋零。如你所知，你们今天的自我跟昨天不一样，也跟明天不同，那个所谓的"我"一直在改变。这个角色我实际上只不过是自己的一部分，本应替自己的其他部分说话；但如果它只想替自身说话，那说出来的话，真的就变得无意义！

而且这些行为会威胁到全我的整体规划与其他平行部分。换句话说，自我表面上的忙碌与做作只是一个骗术而已，为的是要掩盖它拒绝履

行涉入整体行动的事实，角色我总是担心一旦把权柄交出，就无法保持日后的独裁。毕竟一个内在意识觉醒后的人，对角色我头脑中的各种做作与情绪不再会听之任之。

一旦角色我了解、而它迟早也必会了解，它只是全我行动布局中的一部分，就不会再担心自身的耐久性，因为生命真的不止一次，死亡也不过是自我意识焦点在位面交替时经历的一个转化过程。当了悟到身为行动的一部分时，本性就觉醒而改变了、内在活力与意识本体的价值完成就成为自我唯一值得关注的行为核心。

如果人们对这些资料的其他部分能比较熟悉，就会更明白这话的涵义。疾病确实有其心理及表面上的原因，在个人的人生蓝图中也有更深层的原因。就表象的角色我之心理层面来说，当人格一头栽进这行动里，我们就必须先处理这部分迷失本性的人格。

它强烈渴望角色的耐久性，又拒绝了解多维实相的本真知识，自我越逃避、越压抑觉醒的感受，这些意向就越爆发出激荡的不适刺激。于是自我会更强烈地逃避面对内心中的自我质疑，因为它明确地可感知到内在自我在逃避什么。角色我拒绝涉入与揭开更深层次的真理。当心智与神智相互角力时，两者都受到彼此力量的撕扯。

病在许多层面有自己的实相，自我都必须以类似的方式处理这些逃避与扭曲。从目前这个患者的观点来看，他当下的认知与力量尚不足以处理自己的问题。因为这实际上牵涉到的原因，是目前的这个角色我

原文发布源头：xiyushe.org

不能理解的。要是他肯在内我的指挥下，开始认真地学习这些资料，他是有能力达成内在统一与全然自愈的。

如果这个顽疾不是存在于多个平行层面上，解决起来真的不会如此棘手。自我探索与自我分析的这个历程，实际上就是自我康复的过程。那用来持续显化疾病的能量，会开始被内我引领，走到新的方向上，去显化成其它什么助益生命的实相。这个人格的意识焦点，也开始从原本持续对溃疡的在意转移至其生成的潜在原因上。借此发现一个奇怪的现象，那就是“次人格”的存在。

你们这些人当中，就有一个是次人格，那是一个强壮野蛮的人格。我们今晚这里的这个次人格，想设法掌管其本人格的全部生活，这“次人格”的名字叫它“溃疡”好了。

人格与次人格的不同之处是什么呢？

你看，这个人格的角色在一丝不苟地过着有溃疡在身的生活，这真的是完全不值得啊！必须引导这个人格觉悟并明白，不论就心理或身体而言，是人格自己的意愿导向创造出了这个“溃疡”。以最实际的观点来看，核心人格的确也可以借由自我的意愿，透过自性的自信与自觉摆脱这个所谓疾病的纠缠。

人格若没有自我审判、自我惩罚、自我伤害、自我毁灭的意识导向，溃疡这个人格是无法被塑造出来的。自己要对此有所觉悟并知道，在

没有溃疡这种自我折磨的病痛下，自己同样可以活得很好。

这话听来好像很可笑，但其实在许多这类的情况下，疾病被自我给予了太多的关注，因此耗费太多的能量支撑疾病与症状被持续显化在伪装层中，借此让痛苦成为内疚的戴罪羔羊，致使人格不想甩掉它。很多人“喜欢”扮演病人，让自己成为被害者，成为无法履行、承担、展现内在行动的弱者，借用这样的托辞让自己更理直气壮地面对自己内心中神魂的质疑与责问。在逃避面对自己短板时更理所当然，借此拒绝走出既有的舒适区，哪怕这舒适区其实很不“舒服”。

要知道，无论如何那都是不必要的包袱，可以丢开，也终将会丢开。疾病不像四肢五官是你的一部分，其实没有病痛，你一样可以活得很好。这类的病痛不是内我强行给角色安排下的意念显化，不会进入到你的染色体里去复制成持续的必然，或成为生命蓝图中某一年龄段里的必然。当然有些磨难是规划里有的助缘，那种情况另当别论。

你这溃疡的问题，它是你自己为了自我的目的才附加上去的，是可以随时丢弃的。它不像心脏一样，是你身上的器官，你的存在并不依靠它。你在过去借着它达成自己的某种目的，现在这一心理需要已经荡然无存，是时候应该丢弃了。

如果角色我固守成见，变得非常僵化，它会暗中设法阻绝内在意识的建议与鼓舞，限制感知的触角接触内在信息，将自己封闭在自认为安全的物质世界里。它拒绝被内在感动，因为这内心的感动一定会引起

原文发布源头：xiyushe.org

反思的回应；它也拒绝跟随全我的宏观行动，因为行动一定会引起生活上的改变。心智会选定拒绝与无视的范围，至于哪些被选定为不予理睬，则视每个自我独特的个性而定。

它顺着确保利益安全的路径前进，而出于对无常的恐惧，会持续不断扩大限制的范围，导致人活得非常敏感、在意与矫情。就这类特定的人格来说，感知也慢慢变得受限，于是出现在同理心上的迟钝麻木。在此情况下这类人格以更安全为由，开始拒绝某类食物，从理念上拒绝到直接表现为过敏性的过激性自体抵抗。

许多这类个案中的自我，只选择在本身觉得安全的范围内去感知，而且对于能躲得掉的任何牵扯，都尽量逃避。患者拒绝许多种食物，因为各类食物被自我二分心标签成了种种具有象征性意义的东西，把伪装的各种物相牵扯入不同的信仰中。这个自我不愿接受自己是如此吹毛求疵的挑剔，所以选择在反思自己问题时，创造出个溃疡病来，好解释自己为什么挑食。

溃疡不是手脚心脏，它不是你的标配。由于你真相信它是存在的，才会允许溃疡持续成为你自我显化的一部分，就像你将手脚当成自我的一部分一样。而这个认知与念头必须要停止，必须要断除掉。

只要你了解了溃疡不属于你，并非自我不可或缺的一部分，那么你确实就没有必要使用能量来持续显化它。它不是你的一部分，更不是全我的一部分。要了解，自我显化一切的目的，就是为了要持续保持着

被它认定是自己的那些部分。要知道角色我把它的肉身当成了自己存在的唯一与唯一的自己。

但当角色我过度热衷地专注于这被意识焦点伪装出的肉身时，我们不难发现，它反而威胁到了内在自我的合理运作。神魂在心理行动层面上试图要维持主导优势的那些意愿被角色我的头脑压抑，角色我的心智构成了“次人格”，进而剥夺了神魂人格的主导地位。疾病实际上是以同样的方式生长出来的，只不过在身体层面上显而易见，而在心理层面上较为隐蔽，都是隔绝、扭曲、二分否定的产物。

不管是在多重自我间还是在能量流上，这隔绝带来高傲的无知、扭曲，让自我看不到多维的实相，而二分心把世间万物彼此对立成是非你我。

要想治愈所谓的顽疾，我首先要建议的是，阅读我们的资料，开始做冥想练习，学会内观而启用内在感官，让角色我可以和身体与神魂相互配合，让自身可以融入多维能量流中，被生命力不断滋养，与天地保持共鸣共振。尽量不要接受或自己给自己传递负面的、持续的心理暗示或心理预期。

很多人热衷于定期寻找疾病或被确诊成为某某疾病的受害者，然后把这种信念深深地植根于自我信念之中，令其成为自己的一部分，每天三次用药片定时强化这一信念，每隔八小时重复给自己下达这样的心理认知暗示。经如此的信念强化后，把疾病固化成了自我认知中自己的一部分，张口很自然地就说，自己是什么、什么病的患者。

原文发布源头：xiyushe.org

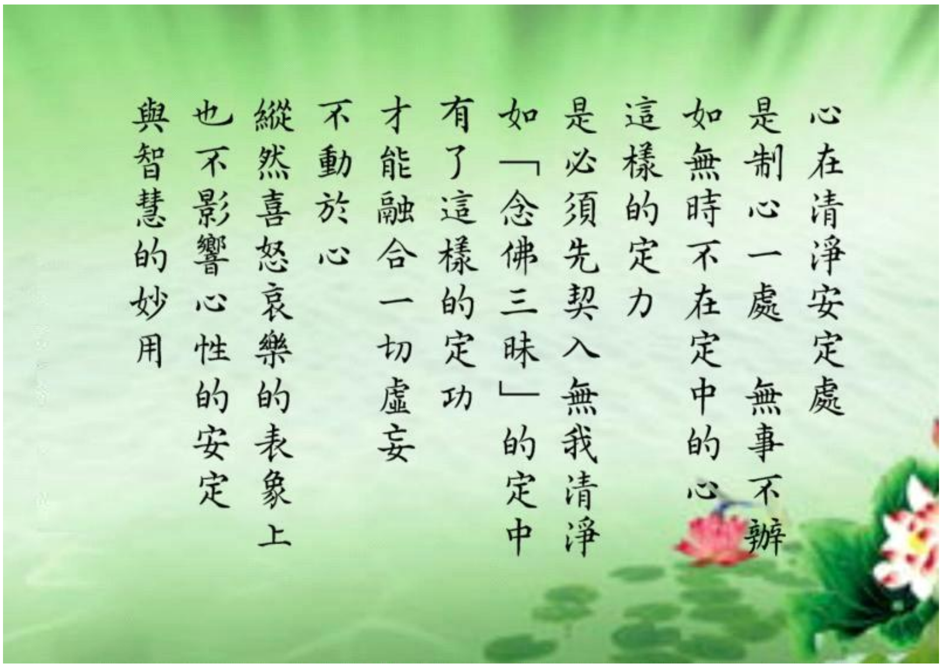
让角色我确实与内我打交道会带来莫大的好处。但内我对世间的名利学问、虚荣礼教从来都没兴趣，所以若论世俗间的得失，跟随内心热忱的人很少有所收获。而且内在自我更注重的是发展自己的短板，所以喜欢挑战自己不擅长的领域，锻炼自己的缺陷，或另辟蹊径，打开无人踏足的领域。

人们跪拜祈福时央求的种种利好："让谁谁爱上我，让父母家人健康如意，让子女考场职场顺遂，让竞争对手莫名失利，让自己出门捡金子、莫名得利益，让自己平步青云、事半功倍……"，这些角色我所在意的欲求和世俗渴望，对自我神魂与内在生命蓝图是毫无助益的，它根本就不会帮你，甚至哪个灵体帮你了，它还会记恨多事之徒平白扰乱了全我的宏观布局。

要知道很多对于角色我来说的一时坎坷挫折与无奈，其实没有所谓的意外，事与愿违只是矩阵中不同路径的巧妙桥接，让角色我避开未来没有必要承受或一时还无力承受的大风险。当然这对角色我来说是很难理解的，因为事件的故事线在矩阵中牵扯甚广，在这多维混沌体系内的种种万千变化，内我无法在短时间内一口气解释得让角色我心悦诚服，所以得道明理后的修行人就有了一种叫做臣服的智慧状态。

一句广为流传的咒语，译成今日之语义是"请上苍引领我当行之路，我必跟从且全力以赴，并无怨无悔。" 无为并非是不作为的躺平，而是少了胡乱的造作，有了制心一处无事不办的觉悟。无为的前提是

入无我境，这无我是摒弃了二分心后的境界：外我是我，角色我是我，内我是我，全我是我，皆是我，皆非我。



如果现在告诉你，自我的一念之差就能让这所谓的溃疡彻底消失，这对你也毫无益处，因为你确实做不到。不信或口头说信是无用的，需要自我确实地了解真相，在自我信念中真的转念为识。唯有透过对全然的深入了解，才能让你摆脱疾病的纠缠。其实与其说是疾病的纠缠，不如说是你故有自残习气与扭曲信念知识的后续显化。

我现在是教育家，我一直以来在许多方面都是教育家，追溯起来年代久远，应该超过好几世纪。我不认同只提供简单的解答，因为那没有价值。只有通过直接地参与体验才能真正地让你觉悟到属于你自己的领悟。只有你自己亲历的，才会有感而觉，开花结果。知识我可以告诉你，但领悟与智慧无法相互传导。这就是这些个位面舞台存在的意义和你们来此演绎各式情景剧的意义。

原文发布源头：xiyushe.org

解决之道必须来自里面，因为问题正是来自里面。外部可以透过暗示，轻而易举地治好你的疾病，不过如果生病的心理需要还在次人格中存在，那么依旧会长出别的东西来。所以我们要让你知道如何摆脱那个扭曲的需要，从自我毁灭的自惩中走出来。那个需要只不过是被自我认知扭曲了的一种幌子。

觉察自身的内在问题需要进入高度宁静和自律节制的状态，在静虚极时内在人格就会采取行动，由这些行动自行解决载具上的种种无解的问题；人格此时会给出一些暗示，非常重要的暗示，尽管角色我会担心自主权而想限制或扭曲这类暗示，但人格还是会透过暗示，有系统地努力扩大可行动的范围，而这种做法会创造出生命的奇迹。那我们就真的会发现，问题不再是问题。

Y4-2-162.2

第 162 节 疾病的提醒：反思与康复

1965 年 6 月 14 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（这节课我们有三位见证人：洛琳•雪佛（Lorraine Shafer），她曾见证过第 144 节，以及比尔和蓓，他们见证了第 158 节和上节课。）

晚上好。请允许我向今晚的客人致以最衷心的祝愿。

迄今为止，我努力深入研究了在座的另一位男士的状况，当然，不包括你，约瑟。因为我们发现这是一个经典案例，它展示了个人在潜意识中创造物质的方式，以及个人的心理和灵性问题是如何串通起来，打破物质身体完美有序的状态的。

身体组织生动而完美地反映了人类人格的内在状态。正如你们的星球在其整个政治和社会结构中的状况反映了每个人内心深处的神经状态一样，个体的肉身也确实反映了每个人的内在状况。

如你们所知，你们在潜意识的基础上创造了物质，而自我却不知道自己在这样做。你们不费吹灰之力就创造了物质，就像你们创造自己的梦一样流畅、自动和无知无觉。

自我并不知道梦境是如何产生的。它也不知道内我是如何创造物质的。因此，它也不会意识到那些导致它在物质中制造出缺陷的扭曲，因为在任何情况下，人的身体物质都是在潜意识中根据内在状态创造出来的。

这种机制可以对你很有利，也应该对你有利。然而，当出现扭曲时，比如出现溃疡，就会开始恶性循环，因为溃疡的意念和实相会被接受，成为自我形象的一部分。因此，它或多或少都会自动复制。

原文发布源头：xiyushe.org

在前一节课里我们开始接触一个新名词：次人格，简单地说就是角色我的心智。它透过头脑来架空内在神魂，获取对角色人生的主导权，继而形成一种“自我”意识。在这种状态中，“自我”与自己隔绝分裂开，并依据心意而非神意控制身体的内外运作。这导致身体上的言行和内部运作系统，在与神魂隔绝的状态下运作着，忠诚地执行着小我赋予的导向，执行扭曲后的内在指令。

内在神魂被隔离在角色我的自我意识之下，其可感知到在发生什么，却对此无能为力。而头脑我甚至拒绝承认自我神魂的存在与主导权，同时把身体看作是自己“一次性的”私产，根本不知道如何与构成身体的意识能量微粒们相互沟通与合作。

当自我认知被扭曲后，其扭曲的思想充满了自傲与自惭形秽两种对立的自我认知：既惶恐于内我的觉醒，又担忧载具的损毁；既渴望永远架空神魂、成为角色的意识主体，又真的不知道自己在干什么与应该怎么干才对路。一边拒绝与内在全然展开无条件的合作，另一边盲目

地寻求着种种自我欲念的一时满足。

作为本位面伪装层的产物，在电子矩阵中的角色我无从知晓或看破系统向量背后的真实，因为用任何伪装层中的伪装物造就出来的仪器或外在伪装感官都无法突破伪装层的幻相。就好像你在梦里想造一台机器，然后想通过这机器看到躺在床上正做这个梦的你自己。就算你知道自己在梦里，你也无法在梦实相中用梦中的材料或梦里自己的伪装五官看到没有扭曲的事实。

很少有人知道，由我们这些平行舞台位面构成的梦宇宙，其实与我们这些所谓的物质实相同样地真实，是利用同样的原理与机制在意识内被能量化构建出来的电子矩阵世界。只不过这电子与我们的电子、那里的电与我们的电有着本质上的天壤之别。我们这里的一切，包括光、电、磁或基本粒子都只不过犹如可见光一样，是能量频谱中极小的一部分。

自我的梦总是光怪陆离，这些梦的素材源自真实，但在自我意识的汇编过程中，扭曲一再发生。你在梦里时对此不会感到任何唐突，但作为旁观者回想时就会发现，自己经历的所谓线性经历其实充满了时空跳跃：帧与帧之间、位面与位面之间、剧情与剧情之间存在着明显的衔接痕迹；有时这样的衔接甚至还很唐突——在故事线上这样唐突的剧情切换被人们叫做无常或意外。

当然如果你能发觉、认知、理解到扭曲的实相是你自己意识的产物、

原文发布源头：xiyushe.org

与真实无关，那你就可以言出法随地学会控梦，成为一界中的活神仙。玩家与后台的差别就在于前者很当真，是规则的被迫执行者；后者是规则的制定者。前者渴望在其中拿到好名次和更多的金币装备，在其他玩家面前显得尊贵；后者看着这些玩家们，无论是高端顶级还是新萌菜鸟，都是丰盈自己腰包的韭菜。哪怕一界中的活神仙也不过是在框架下自由度更高些的开挂玩家而已。

今天晚上我们还请到了玛蕾诺（注：洛琳的存有名），她来的时候脖子有些僵硬。这是暂时的扭曲，而不是机体的扭曲。然而，你可以看到，在某些条件下（你们这个案例并非如此），这种暂时性的扭曲可能会变成永久性的。

脖子是支撑头颅的枢轴，在临床上经常看到颈椎反弓低头就晕的病人、突发落枕脖子偏向一侧无法转动的病人、头颅不自主来回快速摆动的病人、脖子前侧甲状腺炎症或囊肿的病人。还有一种病叫“梅核气”，什么病变都查不出来，但患者就是总觉得自己嗓子被堵着东西，吐不出吞不下。

这些疾病多与自我心理弹性出问题有关，说白了就是过于倔强或高傲，认死理时不肯低头。还有就是活得太憋屈，总是忍耐，不能表达自己的真实思想。总是颈肌颤抖晃脑袋的是内心有自己的想法、说出来却被一再否定，总是被迫妥协、心有不甘。这心有不甘的人一种爱和人吵架，把攻击性释放了出来；另一种则温文尔雅，维持表面关系，自

己把攻击性内化成了自我毁灭的自我攻击，这就导致了甲状腺炎症即桥本症。要是憋屈太久，能量扭曲形成病态旋涡气旋，就会演变为肿瘤；要是内心中除了不甘还有嗔恨，肿瘤就会恶化。

当然情绪有一过性的，也有因生活活动环境长期存在着的。不管是家庭内部还是工作上的社会环境，如果出现种种令你感到不适的问题，而且问题长期存在并反复发生，那你需要知道，这要不就是你此生的主要人生课业之铺衬，要不就是你自我认知短板的反馈。任何让你感到很不舒服的境遇，其实都蕴藏着巨大的机缘。别在外边寻觅或要求他人为你做出符合你要求、让你舒服的调整，这注定是你自己内部的某一短板或扭曲未能被自己察觉到。一旦你借此反观而觉悟，做出自我调整，周边的一切就会随着发生本质上的变化。

反观与自我调整，不是自我否定、自我攻击、自我惩罚，要找到问题的症结所在并尝试用不同的方式去处理。天下没有化解不了的问题，只有尚未找到的方法。换一种方式去尝试时或许未必能成功，即使成功了也未必是最理想的最佳解。所以反复地验证一次次的经历，成为自我成长的关键。品悟、领悟、觉悟、证悟，最后一步最关键：你说你明白了，结果看着都懂、一做就错，那是没用的。你理解到的是否可行、是否有效、是否高效，这在实践中验证的过程就是一次次自我完善、提升认知的过程。

这听起来可能确实有点过于简化。然而，你确实是你认为自己所是的

原文发布源头：xiyushe.org

样子，你的每一个想法都会反映在人类机体的物质上。这并不是通过某种神秘的魔法实现的，也不是故弄玄虚的结果。既然每个人都在潜意识中创造了自己形象的物质，因此他就要对这个形象的健康状况负责。

在前面几节中我们说过，你的世界中只有你，你的思想与认知构成了你自己的世界，每个人的自我世界都源于本真，但各自反映出自我特有的扭曲。在这个仅属于也只属于自己的自我世界里，你自己其实也是自我意识投影构成的伪装物。就好像整个自我世界都是矩阵电子层中的伪装实相一般，自我的载具并不比伪装实相中的其它角色们更真或更假，其成像原理是完全相同的，即都是你自我意识如梦般构建生成出来的。

不过这个自我意识，大家现在想来也都知道了，并非只源自某一个特定的“我”：它可以是外在自我、角色我形成的次人格、内在自我、演绎内在自我的人格、演绎着人格的主人格意识面向，甚至是全我中的意识分身。自我意识是一个众议会，但有时也会成为独裁者的个人舞台。当角色我独占这舞台时，各种扭曲也就把角色的状态与形象搞得光怪陆离，疾祸不断。

一个更好理解的例子：网络聊天群组里，你可以看到不同网友为自己选择的头像标志。这些标志在某种程度上可以如实地反映出每个 IP 主人的喜好、认知与渴望展现给他人的自我面貌。每个人都在某种程度上不自觉地在定义着自己的角色，包括其外在与内在所展现与呈现

出的状态。

在座的各位可能还不太了解一些非常重要的背景资料，而这些资料会对理解现在的内容有所帮助。我已经比较详细地讨论了肉体的电子结构，以及组成肉体的原子、分子、细胞和器官。

我还讨论了构成每个念头的电子组成。这些念头会被潜意识的某些区域自动转化为物质。因此，如果长期持有某些扭曲的观念，就必须正视并消除它们。否则，这些能量就会自动流向错误的破坏性模式。

内我确实对人格的目标和优势有一套整体的概念。因此，我们必须在这个内我中寻找答案。我早些时候在另一堂课上提到过，想要寻找基本问题的答案，这个意图本身就会自动释放出一些能量，用于建设性的目的。

你将不再给溃疡提供能量。潜意识将能量转化为物质结构的方式，在我们之前的课程中已经讲过。但是，我们必须彻底理解这个概念，因为这里的理论并不是含混不清的，它明确且实际地告诉你们，你们不仅可以构建出自己的物质身体，也实际构建出了你们的物质环境。

（其他内容见第 60-73 节。）

而你所建构的东西，你将通过外在感官做出回应，并对你潜意识中创造的东西做出反馈。当你关心如何转换或改变身体状况时，理解这些原理是非常重要的，因为改变将来自于内部，否则就不会发生。

一切被自我显化成问题的问题，都是自我意愿的产物，这自我“意愿”或许是表层意识可觉察到的，或许是角色我无法感知或故意逃避面对的，亦或许来自更深的渊源与内在谋划。当自我开始不再外求外寻解决方法，而是开始自省自悟自觉时，这一内观的行为就触发了自我建

原文发布源头：xiyushe.org

设性能量的释放。释放能否很好地如愿做到先两说着，但只要开始尝试着把问题的关键不再外置，把解决问题的核心不再外求，你就已经走上了自我觉醒的内在道路。

而一旦你真切地让自己与内我意识合一，那一切的问题也就不再是问题了。或看穿这就是蓝图的一部分而无条件地接纳自己的角色设定；或看穿这就是小我的造作，只要改变自我的意识焦点、变革自己故有的思维认知、行动习气，那也就摆脱了次人格带来的相关危机。

Y4-2-162.3

（9:20 休息。珍在第一段传述时的出离感比平时更强，她认为是因为有见证人在场的缘故。不过她很快就恢复了。洛琳说颈部的感觉好多了，而比尔的溃疡也有所缓解。休息时谈话内容转向了梦的意义。）

如果有时间，举办一些类似主题的课程将是有益的。

事实上，我们应该了解许多基本内容，以便后续的讲解更适宜你们理解。你们构建梦宇宙的方式与构建物质宇宙的方式相同。由于已经讨论过的各种原因，在梦宇宙中，并不需要保持意像的永久性，或是像在物质宇宙中那样，表面上显得恒久。

再次地，你们是在潜意识的基础上构建梦宇宙的。梦宇宙和物质宇宙一样，都是永久存在的。无论醒着还是睡着，你们都在构建梦境。只有在睡觉时，你才会熟悉自己的梦境，因为那时你的感知和能量都集中在那个方向。

在此，我将重复很多节前的一个老定义：意识就是自我所关注的方向。

在睡眠中，当自我安静下来时，自己就会朝其他方向看。在睡眠中，

自己会意识到自己的梦境，但这并不意味着在你没有意识到梦境时，它们就不存在了；这也不意味着当你不再继续意识到它们时，它们就停止存在了，因为它们有自己的分子和电子结构。但自我无法调谐到那种感知范围。

（有关电子场域的资料，包括范围、梦境、质量、强度、重量等，参阅 122、123、125、126、128、131、135 节等。）

就像你在不自知的情况下不断创造着物质一样，你也在不断地创造梦宇宙。这个梦宇宙和你在物质世界中的环境一样，是独特的。这里还存在着化学反应，因为如果没有梦，物质有机体就不可能存在。

理解这段话我们需要回忆一下前边的知识点：

小赛斯位于意识能量层，即第五维空间内；

第四维是无形无相的意识能量转化成物相的过渡层，又叫中间层；

梦宇宙是意识们生成的内在幻想总集合，叫第三维；

而其下的各个平行位面是第二维矩阵体系；

角色所在的舞台位面是平行层中的某一层，即矩阵中的某一种平行可能性之具体展现，因有线性时间，所以是一维。

我们所谓的实相宇宙本身是梦宇宙体系下的一处分化，梦宇宙和我们的世界同样地虚假，也同样地真实，因为都是利用同一套后台体系显化出来的，所以两者也具有同样的耐久性和实存感。

两者的差异在于梦宇宙本身以梦的实相示人，所以在其中你可以明确

原文发布源头：xiyushe.org

地知道这是沙盘游戏；而在底层一维世界里，你把白天的梦当真了，而又把夜间的梦看做为假。这就好像是《失控玩家》世界里，一个坐在监控室里上班的保安，白天盯着监视屏看，下班后回家去，却不知道家与单位其实都与真实无关。

你们的外在感官所感知到的只是伪装的物质实相，因为身体感官本就是用来感知伪装实相的。然而，在梦境中，你在空间和时间上非常自由，这是在清醒状态下你以为自己无法实现的。你梦中的地点到底在哪里？梦中行走的街道在空间的哪个位置？

（第 44 节曾谈到梦地点，第 94 节曾谈到意识焦点的方向。）

这些地点并不存在于你们的物质系统中，但梦中的地点的确是实相。它是你创造出来的叠加价值，是有效的而生动的。随着梦境展开，可能会出现几里远的景象。那么这几里范围是在你的头脑中吗？这几里范围是在小小的头颅中吗？显然不是。但在这里，我们更接近实相，这个实相超越了你所知的空间概念。

在梦中你经历的两三个小时可能会是物理时间的一瞬，但你的身体并没有老了两三个小时。梦中的时空体验非常接近内我的纯粹表达。因

为在这里，自己摆脱了自我，不再需要将意念构建为物质实相。

不过，它在另一个电子系统中构建思想。然而，由于人格的本质，没有一个梦是孤立存在的，每个梦都被内我记录下来了。今晚我们有三个见证人在场，所以我试图在这里做一个非常简短的解释，恐怕不够充分，但这将作为一个基础，至少帮助这三个人能了解一些背景，从而理解接下来讨论的内容。

我们的世界在我们的认知中是由线性时间和三维空间构成的，但实际上时间只是幻相，而空间也是如此。这些被我们当做标准背景逻辑思考单位的时空坐标体系、科学的基础框架，其实随时都可被电子矩阵任意调控，毫无基准性可言，更无法作为严谨的背景参数带入到逻辑思考当中。

基于虚假时空体系发展出来的认知与文明本身，从基础认知结构上就犯下了致命性的认知错误。所以有句话说：真相藏在眼皮后边，只有闭上眼睛才能看到真相，而睁开眼睛四处寻找时，能发现的只有伪装泡影。

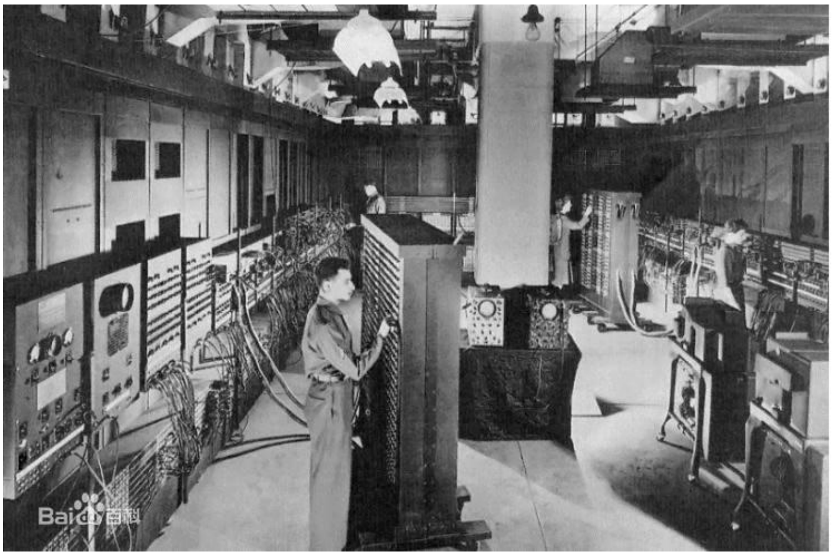
请想一想，意念是如何扩展的。它膨胀、成长，你会感觉到它的活力在聚集，然而，当你说它成长、膨胀时，它并没有在你两耳之间的某个空间里成长、膨胀，以至于把头骨撑破。它的扩展方式与空间无关。

真正的科学是对多维实相本质的无误认知，而非把一隅幻梦间的规矩方圆长短涨落之瞬息规律总结成经典的成见。真正的大家总是谦卑并诚实地说“我知道的越多就觉得自己懂的越少”；而叛逆期的少年却

原文发布源头：xiyushe.org

总欲彰显自己的存在感，到处面红耳赤地与人争论是非，生怕他人有与一己之见不同的理解与观点。

意识与意识生成的意念，随着生命阅历逐渐老道，就好像陈年的老酒，越发的浓稠浑厚，却少再轻易激荡四溅。内在沉淀下来的东西越多，外在的张扬反而越少，有了城府的厚重底蕴。这生命历程中的自我膨胀与凝实收缩像极了近代电子产品的发展历程：原先的电脑越造越大，而早先一栋楼大小的计算机，现在不过是一块腕表的尺寸。



很多人问并猜想：平行时空与天堂地狱、矩阵空间、多维世界到底在宇宙中的何处？在银河系的哪里？其实这样的空间排它性思维是源自是非的原始二分性认知，以为本处这里有了这个就不能同时有那个；却不知实无一物，一切有相在意识中其实都不占据任何实际的空间，也不需要任何实际的空间来成像。

我们把这种扩展称为心理实相的“趋势量值”（value climate）。你们或许可以把它对应作你们的物理空间。稍作休息后，我们将讨论

你们对空间的误解，因为你们会发现，你们的空间观念是你们物质身体感知的结果。在你什么也感知不到的地方，你就说这是“空的”空间；然而，在你什么也感知不到的地方，其实有很多东西。

如何理解这个心理实相的趋量概念呢？

简单的解释：老话说，三岁看大七岁看老、否极泰来、盛极必衰，这些都是对发展趋势在宏观尺度上的一种大概率可能性结局的预见性总结。即在习气与惯性的作用下，如果没有令个体的发展趋势可突发变轨的强力冲击、没有触发认知改变的机缘、没有领悟机缘的认知沉淀或心智水平，那在出手的瞬间之后，结局已然明了，之后所经历的轨迹不过是显化结果的过程而已。

并非没有逆天改命的可能，但那不是靠符纸经文或香火钱可以换取的。一个人若不能打破自己固有的成见与习气，那也就只能认命，哪怕心有不甘但也别无选择——自我被大趋势裹挟着经历宿命里的种种事与愿违，无力在矩阵中跳线越级去体验其它实相。

（9:55 休息。珍感觉就像是赛斯的声音在拉着她走。她的出神很深并感到非常自由。

心理实相的值气候被赛斯称为内在宇宙的第一个基本法则，在第 44 节中首次谈到。）

我在这里的想法仅仅是，也许我们可以用四五节课给大家提供一些基本的解释，即便不是很全面，但可以给参加这几节课的人一些对资料的基础理解。这样，接下来再讨论任何问题时，他们就能很熟悉基本

原文发布源头：xiyushe.org

的原则和术语。

（这里珍的声音变得非常有趣，假装非常恐惧。）

我并不是在建议鲁柏每周上三节课，这不是我的本意。我不敢如此放肆。我真的会吓得浑身发抖，因为他会追着我无休止地抗议。

不过，只要他同意，你们就可以按照你们想法进行。比如，让见证人参加周一或周三的课。或者，如果你们希望我们自己的资料课也照惯例进行，那么我们也可以每周额外上一节可能的短课。

我只是提些建议，希望对大家有所帮助。不用说，由于见证人不熟悉我们的资料，许多我可以给出的解释都无法以我通常的方式给出。这里的一个基本要求是透彻理解实体物质确切的建构方式。

你们现在看着鲁柏。现在，在这个房间里实际上有五个物质的鲁柏。你们每个人，包括鲁柏在内，都创造并投射了自己意识中关于他的形象，你们每个人的感官只能感知到自己创造的形象。

（珍睁了一下眼睛又闭上。具体请参阅第 66 节"物质的创造"系列。赛斯在那节课还说过上述说法可以用数学来验证。）。

世俗之人用朴素平凡的认知，在矩阵中天真地感觉自己当真是活在一个公共实相中；但其实每个观察者只也仅活在自己的世界里；而你的世界里从来就没有过所谓的别人，甚至连你自己其实都没真的存在过哪怕一瞬。每个生命经历的观察者，只是相约公共观察一个交叉套叠的实相，但每个人看到的、听闻的、觉知的、领悟的却各有不同，但又都自以为是地默认他人与自己解析出来的信息是一样的、形成的记忆是一样的。

这导致多数人都会把“问题”看做是外来的，而极力渴望他人做出符合自己预期与渴望的改变;而却不知道自己所经历的一切其实都是自己按照自我的需求而显化出来的,包括角色我很不想体验的那些经历。

“你怎么能这样对我”，“你怎么能这样说话”，“你怎么能这样想问题做事情呢”？——这再平常不过的心理活动，其实反映出思考这问题的人，不过是角色我而已。因为内在自我知道，自己眼前的这个所谓的他人，不过是自我意愿的显化产物。其被自己注意到的那些言行举止，不过是自我观察、分析、联想后的产物。而这些被自己当真了的外来信息,不过是在实相中的同时性里那些被自己拣选出来的信息、又经自我扭曲后形成的自我认知与这认知构成的记忆。

有关实相的一些观念你们还不了解。你们应该清楚地了解自己创造这些实体形象的方式，因为你们不用像平常那样被它们禁锢。

有必要发现和理解内我。有很多关于原子和分子构建的资料，不仅能让你了解物质世界，还能让你了解梦宇宙。

在前面谈到梦宇宙时，我有很多话本该说但没有说。我是说，你们体验梦时，通常认为梦境并不发生在你们的时空中，但实际上，梦的深度和实相都是有效的，所有梦中的地点都是真实存在的。

梦本身也不是一种杂乱无章的行动，而是一种复杂而独特的行动，这种行动精确而仔细地选择象征物,使它们对内我的各个层面以及潜意识的各个层面都具有意义。在这里，你可以找到解决自身意识问题的线索。在这里，通过研究和关注梦境，你会发现自己前世的信息，而这些信息是自我（ego）所不熟悉的。

原文发布源头：xiyushe.org

通过梦境，自己可以与其他平行层面的自己们进行交流。因为自己并不是一个具体的东西。自己没有边界，也没有受到限制。同样，意识是自己关注的方向，但自我并不了解全我。自我甚至连自己梦境的背景和意义都不熟悉。

（在 87、88、92、93、94 等节中有梦的相关资料。）

可被感知或认知为意识的那束所谓的意识之光，它形成内在全我的意识焦点。当然这样的焦点绝对不止一处。这焦点构成了人格所演绎的角色，并利用这个零维的焦点串联起多维实相中看似一维的线性生命历程。

之前我们说过，白日梦与梦其实没有本质上的区别，只不过在角色“清醒”的时候，这个梦很专一且主体持续；而很多旁征侧引启迪被放在了肉身休息的时候展开，毕竟神魂是不需要天天睡觉的。在肉身休整时，无聊的神魂可不会被这快速转变的日月起落所困顿在昼夜变化里，它会借机阅览其它富有启迪的平行自我实相，好让自己可以借此增进见闻领悟。当然这些领悟如果角色我肯与内我合一，也是可以把梦中的记忆认知共享的——毕竟有个更聪明些的外在自我，绝对不是件能添乱的麻烦事。

看似杂乱无章的梦，与无常其实没有半点关系。从来就没有所谓的意外，只不过在微观的小格局中，我们很难看出乱入的各种事件是如何被矩阵精巧地运作着；更难理解自己在梦中看到的种种匪夷所思或似曾相识都与我们醒时看到的这个所谓的物质实相世界同样地真实。

不管是梦中经历的故事还是醒时经历的人生，其实都是故有实相矩阵中多变的一部分。就好像万千汉字，被自古一次次用不同的方式一再排列，构成千古绝唱、万古文章或鄙俚浅陋的满纸空言。

Y4-2-162.4

自我无法让你的心脏跳动。既然你能在梦中见到你自己的一部分，那么为何你难以相信你不止是这个自我呢？你们构建了各个实相，你们确实熟悉梦宇宙，而你们却有意识地忽略了它。你们在梦境中的体验在各个方面都和醒时的体验一样生动、有效和真实。

即使在你们所谓的清醒状态下，你们也并非完全有自我意识。

平常，你会屏蔽一些刺激，专注于其他刺激。这个简化的例子说明了在梦境中，你如何关闭自我平常接受的刺激，而意识到那些在清醒状态下通常被你忽略的其他实相。你不断地创造梦境。你熟悉它，融入它，并对它了如指掌。这节课应该对内我的存在作一些说明，我相信

原文发布源头：xiyushe.org

你们对它并不熟悉。

我不想太快向你们介绍过多细节。不过，你们可以把内我看作是另一张向内看的脸——我们只是为了简化起见而打这个比方。因此，我们可以说，从外部环境开始，你首先会有你所认为的自我，我将称之为外在自我。

多数人把现实与真实定义得过于狭隘，仿佛只有外在伪装感官在“清醒”状态下亲历的感知才算是实相。其实我们就好像是围着一个水晶球转圈跑的孩子，透过这水晶球既看到了所谓的外边，也看到了颠倒的里面，不过其内外所见都经历了扭曲的转化。

在二分心的认真中，非黑即白非是即非，总是想着，如果这里是真的，那里就是假的；或那边是真的，这边是假的。其实在电子矩阵的梦宇宙里，不论你在哪个位面上，无论你在演绎哪个角色、投身哪种文明、生活在哪个星球上，是有形之躯还是无形之体，是人是魔是鬼是佛，都是自我体验的角色而已。而你正在体验的故事线与背景场景，从来都是真实不虚的，也从来本就是幻梦泡影。

不过可以肯定的是，意识所经历的感受是真的，那记忆是真的，领悟到的觉悟是真的，自我获得的成长是真的，那因太当真而困顿住的一念所执也是真的。

然后，根据我们的类比，你会发现潜意识的各个区域；这些区域可以简单地区分如下：

位于最前面或最外层的是当前的个人自我。在这些之外，你会发现一些与你前世经历有关的区域。在下一个区域中，你会发现涉及整个物种群体的相关资料。

每个区域都是分开的，在每个前世的记忆之间，实验将显示，有一个我们称之为未分化的层。

到了最远或说最内层的区域，就是内我，它与外在自我之间由潜意识的缓冲层分隔。当然我们这样说只是为了方便起见，因为所有这些区域实际上并没有划分得如此整齐；但为了解释它们的不同目的，我们必须以这种方式来谈论它们。

当把自我意识的焦点作为基点，而透过那犹如水晶球般的潜意识看向四周时，角色我本生的记忆构成了当前自我的核心认知，即这个所谓的“我”；而与本角色我同时平行存在的其它角色我们，外加那些累世间自己曾演绎过的其它角色，构成了立体矩阵。

这矩阵是本角色人格所能触及到的内容，其内容主要围绕着人族的故事素材库展开。要知道，不同的主人格各有不同意识面向上的分工，虽然都同属于一个全我，但不同人格面向各有惯于演绎的角色类型。

原文发布源头：xiyushe.org

当自我意识焦点离开角色我而透过人格、主人格、甚至全我去看待电子矩阵时，可见可感的意识面向就不再被线性时间束缚，也不只是仅限于关注自己在人类这一隅的经历。

一旦亲自在自我意识深处与全然有所接触后，很多人会遭受巨大的认知冲击。看着这肉身与幻梦中形形色色的群演们，有种想要笑场但又想哭的感触。然后一些人变得寡言厌世淡薄，有些人变得玩世不恭懒散放纵，犹如醉酒后的百态，或苦或笑或疯癫或酣睡，或喋喋不休说些“疯话”。

所以觉醒对神智与心智尚未成熟到可以继续演戏的人来说，有时并不是一件好事。当你知道你所在意的、所渴望的、所爱的，甚至包括自己都不过是好莱坞摄影棚中动画电脑制作出来的视听盛宴，你会如何看待自己与这个世界呢？

要理解我们所要表达的意思，尤其是在实际应用中，以下基本主题是必不可少的：实体物质的建构；导致这个自己（self）形成的心理和电子完形；梦宇宙的本质；电子系统，因为它与物质宇宙和内在精神完形都相关；行动的本质；精神围场；精神基因；再次地，所有这些主题与它们的行动实相之间的关系。

如果能了解实体物质最初在你们的系统中形成的方式，也将大有裨益。

意识的意愿驱动意识能量微粒从能量波显化成粒子，并依据矩阵中的程序排列成有序的基础显像结构，我们叫这结构为元素周期表。即用

六种不同的粒子构成原子，然后利用不同数量的原子去搭配电子构成分子。

当然各层伪装物相要如何显化，是由一个电子系统在统一运作着的。这个电子系统构建出一个个不同的矩阵。矩阵的意思就是“环境"，所有各种不同的环境构成各式各样的虚拟亚空间舞台，这些彼此平行又相互套叠的维度空间合成了梦宇宙。

在虚拟亚空间内有着一个个实体的物质宇宙，而这些有相的物质宇宙要如何被显化出来，取决于内在精神完形的自我意愿。构建这些舞台并在其上一次次上演不同剧目的意识行为，成为意识之行动。而意识的行动却受限于它当前的神智水平与认知范围，当然和意识所能调配的能量多寡也直接相关。这三点构成了意识的能量围场，也就是意识的自我能量场域。在这个场域内，意识的能量频率成为域内的主频。

要知道不同的自我意识存在着神识与神智发展上的差异，这差异源自其经历过的见识与从见识中领悟出来的智慧多寡。每个自我意识都有自己的习气与成见，这些隐藏在根骨里的无形之力，却往往决定着自我的知见与发展导向，就好像细胞内的基因，暗中左右着你成长为一个什么样的人。

首先，必须理解下面这点。我们现在讨论用的是文字。文字必然涉及象征，而象征只是用来代表你们不理解的东西的术语。其实一切事物——无论你是否能感知到——都是行动。

原文发布源头：xiyushe.org

思想就是一种行动。梦和呼吸一样都是一种行动。虽然我们是分开说的，但所有实相都是行动的一部分。当我们为了说明而分开谈论行动时，我们丝毫不会改变行动的实相，也不会改变其本质。

行动具有电子实相。你们的外在感官无法感知到这种性质的电子实相。然而，你们就是电子行动的完形。在你们染色体的实体物质中，存在着电子编码系统。这些并不是染色体本身。染色体是内在电子资料的物质化形式。

文字在传递信息时因其多解性，很容易造成读者理解上的偏差；但在描述物相世界之外的实相时，又有着无法替代的优势。

怎么理解呢？

“北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也……”

文字的局限性在于，不同的人看到这段描述，想出来的鲲各有差异。但要是没有这段描述，谁又能想出这“鲲”来呢？

传法，说的是形而上之无形之物。不说，不知；说了，个人理解各有偏差。那两难间，说还是不说呢？

心头的起心动念与角色我表现出来的言行实操，其实在电子层上没有多少本质差异，自己在梦中的作为与在现实里的也一样没多少差别。一切被显化成物相的显化都需要电子矩阵在幕后支撑。就好像你在显像屏上看到的一切都是主机电路板里流转的电子在做工，但无论你怎

么拆解自己的显像屏，也无法找到电路板里负责显化的那些程序代码与运算法则。

我们都知道身体是由细胞构建的，而细胞依据基因蛋白的表达来构建自己，但你的基因为什么如此地表达、又为什么发生某处突变、谁在背后构建出基因的蓝图，就成了一个含糊不清的谜团——基因染色体本身只不过是物相显化后的产物，而非根本第一因。就好像你看见屏幕上滚动着的程序代码字符串，但那看似显像基础的根本，其实背后还隐藏着更不为人知的底层电子运作逻辑基础。

（珍的声音已经很大声，现在变得更有力和洪亮。她的传述非常强调，但还是闭着眼睛。）

行动（如果你愿意，可以使用"生命力"一词；我更喜欢用"行动"），行动不断尝试以无尽的形式表现自己。因此，它以各种形式将自身物质化。我称这些形式为伪装。在你们的体系中，伪装就是物质的形式。行动不可能在任何媒介中完全表达自身。

在任何情况下都没有封闭的系统。因此，行动可以在所有系统和实相中展开。你们的肉体感官只适用于处理特定的伪装系统，所以它们只能感知物质伪装场域内的实相。

但这并不意味着这是唯一的实相。它只是你用肉体感官感知到的唯一实相而已。因此，为了感知其他实相，你必须将外在感官切换为内在感官，因为内在感官更加清晰，能够同时感知行动和实相，它独立于生理感官的扭曲的影响之外而存在。

你只是以受限的方式感知实相，但这丝毫不会影响实相本身的基本性

原文发布源头：xiyushe.org

质。自我试图独立于行动而存在，它将行动视为自我努力的结果。然而，自我试图置身于行动之外的做法同样不会改变行动本身的基本性质，自我只是限制了自己的感知。

而自己（self）则没有任何限制，因为作为行动一部分的自己，没有任何界限——除非是由自我赋予的那些虚构的界限。

很多人不相信也不愿相信内在神魂和多维实相的存在，总会说“拿出证据来”，或“让我亲眼看看你说的那些东西”。结果这就形成了一个怪圈：不能接受自我一体性的人，无法有效地开启内在感官而亲见到多维实相；可无法亲见到多维实相，就不相信内在神魂的存在。这些人瞪大眼睛竖起耳朵拿起仪器去寻找其它位面上的真实，但自我的伪装感官与伪装科学只能感知到本位面能量频谱中的显化，对套叠中的其它 96%都无从感应。

因此，我们发现自己从顶到底没有任何限制，自己也并没有被封闭在坚硬的头壳里。你把你的念头称为“你的”，但你如何留住念头呢？

你留不住它们。它们实际上是在你没有意识到的情况下传递的，自己也在扩展。自己在物质上也不受限制。再次强调，这种观念是你自己的感知习惯造成的，因为你认为不属于自己的化学物质、空气和营养物质不断从物质环境中进入自我；而那些你认为是自己的东西则通过身体的毛孔离开。

自己既不受空间限制，也不受时间限制，因为在梦中，你们有一个与空间和时间都无关的实相，这些梦中的经历会改变和影响你们的人格，因为行动必定自行发生变化。你们只熟悉自己的一小部分。你们比你们所知道的要多得多，你们的旅行范围也更广。

自己的构造确实比你们所知道的任何事物都要复杂和精妙许多。

我向你们致以最诚挚的问候和最良好的祝愿。补充一点，这节课本身就是行动，既然是行动，它就会改变参与其中的双方，即传述资料的鲁柏和提供资料的我。

（11:00 结束。珍的传述很有精神。比尔说溃疡早已不再困扰他，洛琳也说脖子感觉好多了。见证人离开后，珍说觉得赛斯“还在附近”。虽然我有些犹豫，最后我们还是继续上课了。

下面的摘要是我在课结束后凭记忆整理出来的，更像是我和赛斯的对话。

摘要

赛斯首先表示，鉴于最近较长的课需要额外的工作量，我们可以选择暂停周三的定期课。珍的灵性活动现在正处于巅峰状态；在这种时期，赛斯愿意充分利用它们。

他多次强调我们不会后悔这股心灵能量的爆发，也不会后悔所花费的时间，因为这意味着珍集中能量的能力增强了。今晚的见证人非常有价值，由于不同的原因——他没有细说。他说这样的聚会增加了珍在不同层面利用能量的能力，而且这种能力仍在增强。赛斯利用见证人作为珍的“练习”。她借助他人的能力在“不久的将来”将非常有价值。我相信他在这里暗示，珍可能很快会在更大的团体面前演讲，并且这样的团体中可能有很多陌生人。

赛斯在确保珍不过度劳累。他理解我对这方面的担忧，让我不必担心。我们随时都可以从他那里获取信息。珍也有能量较低的时候。关于能量、周期和珍的能力，他还有很多没有向我们解释。他很喜欢我们，他说我们已经学到了很多。

原文发布源头：xiyushe.org

我问起我和珍要参加下个月在奥斯威戈的催眠研讨会，并会见伊斯博士，赛斯说这安排很好。这对我们和资料都会有深远影响。

赛斯很喜欢这次的随意聊天，他清楚我们生活中的问题，不想占用我们太多时间。而且他不建议我们用周六晚上进行降神会或其他通灵活动的尝试，不管是自己还是跟朋友一起。他说我们需要的是户外活动，比如跳舞或其他社交。课结束时他说，只要我们愿意，随时都可以叫停结束课程，我们要做的就是说出来。）

Y4-2-163.1

第 163 节

前情摘要：

深入研究在场的这位男士，可见他的状况可谓经典，可用来说明个人是如何透过潜意识创造出实体物质的，以及个人心理与心灵问题如何产生共伴效应，扰乱到身体完美的和谐状态。心理与心灵、心智与神智是两个不同领域在同一角色身上发生作用的内在动作，当两者相互协作共鸣时，一切经历都充满法喜；当两者相互角力时，哪怕久坐龙椅、身处巅峰，也会感到内在的空虚。

个人肉体组织映照出每个人格的内在状态，肉体时刻忠实且完美地反映出人格内心最深处的自我状态，就如同政治和社会状况反映出社群中每个人的内心状态一样。彼此猜忌、隔绝、不合作、恐惧，都会带来正常系统结构运作时的扭曲，进而显化成疾病。这疾病如果被人们认知成实相的一部分，那就会依据自我意识的渴望，真的成为实相的一部分，直到自我放弃这样的想法与认知。

如你们所知，你们以潜意识为基础来创造实体物质，但角色我对此一无所知。你们创造实体物质的方式，就跟你们创造自己的梦是一样的，在不知不觉间轻松、顺畅、自动地完成其显化。

角色我并不知道梦是如何被创造出来的，也不知道内我用什么方式投

原文发布源头：xiyushe.org

影与创造可见的实体物质，更觉察不到角色我认知导致的那些扭曲如何让实体物质在建构上出错。人类身体的物相实体都是由潜意识按照内在状况而创造出来的。但自我思想上的扭曲，让显化虑变出了疾病，启动了一种自我的恶性循环：被自己或被专家认定为有病，然后保持这一信念，持续接纳这实相成为自我意象的一部分。如此一来，自动在下一帧的实相中继续复制出这样的状况。

身体上的症状如果被自我忽略或遗忘，它就会慢慢消失；如果被自己反复地强化重视，那暂时的扭曲会变成永久的疾患。关注带来坍缩，坍缩诱发确定性。当然对事实的刻意忽略并不能治愈疾病，因为角色我的认知扭曲并未通过转念化解，扭曲会持续依据故有习气带来新的问题。这些问题会一遍遍地以更强烈的方式提醒自我：本次生命的自我课业核心。

这听起来或许过于简化，不过，你对自己抱持的想法，就造就出你的个人实相。你的每个思想确实都会反映在自身实相中，被物质化为现实。每个人在潜意识上创造出符合内在神魂意愿的实相，因此这种意象的健康状况本来就是多重意愿的结果。疾病的源头可能来自累世的宿疾，也可能是本生课业的核心，或是角色我自身认知扭曲的结果。

你们目前对一些非常重要也很有帮助的背景资料还不太熟悉。为了让我们能继续顺畅地深入解说，你们应该要去理解更多的基本资料，这是必须的前提。你们现在之所以无法理解粒子、电子、原子和分子是

如何被意识能量微粒按意识渴望构建出来的，以及组成肉体的细胞和器官又是如何被组建成伪装实相的，是因为对多维的认知还不够全面。如果你想解决自己的问题，又不熟悉我们的资料，那我们很难提供详细的解释说明。想要理解我在说什么，有个最基本的要求，那就是要彻底了解，实体物质是如何被意识能量建构出来的。

每个思想都蕴含能量，这能量构成电子的成分，这些思想被潜意识的某些区域自动转化成实体物质，显化成个人的伪装实相。假如个人或群体长期抱持着某些扭曲的观念，那这种负面的认知与期许就会成真，最后显化成群体事件，比如大灾难或疫情。这样的认知扭曲一定要去面对，而且革除，否则这种能量会自动流出，变成谬误、破坏生命。

内我对于人格的发展有自己的目标和整套的构想，这思路源自全我的宏观调度，因此，人生中的所有问题都可在内我中寻找到精准的答案。但这答案每个人只能透过内观、利用内在感官透过自我的潜意识获得，任何形式上的转述都有可能带来扭曲。梦本身是扭曲最少的一种内在沟通方式，但想要准确地理解自己的梦，需要掌握一套与内我沟通的解码方式。

个人光是开始反省并内寻“基本”问题的答案，这一企图心其实就已经会自动为康复带来建设性的能量释放。要知道关注的目标决定趋势的走向，别小看从外求到内寻的这一认知转变，那可是心智成熟的分水岭啊。

原文发布源头：xiyushe.org

心灵与神魂知识的积累最终会带来认知的成长，量变到质变的过程最终引发顿悟那一刻的转念唯识。自我将断绝对疾病的关注，切断显化它的能量供给，这需要理解在潜意识中，意识能量是如何在第四维被转化成物质建构的。理清这个观念极其重要。

因为我们这里真的没有含糊不清、故弄玄虚的理论，只有最明确实际的说法，你们自己不只可以建构自己的物相身体，也确实可以建构出自己看似现实的物质环境。这些被建构出来的结果，被你们外在伪装感官反馈给角色我，回应潜意识创造出来的成果。想知道如何改变物质显像，那就要把这些道理弄清楚，这非常重要，因为若无法改变自我认知，那任何实质的改变都不会发生。

内我投射出电子矩阵中的内在实相，利用意识能量微粒作为像素点阵构建出外在伪装，供角色我的外在伪装感官感受到所谓真实的世界；而角色我在感知的过程中，拣选了自己渴望感知的部分实相内容，然后经由自我扭曲，把其确认成真，并转化为自我记忆与认知，借此构

建出自己的世界观、人生观和价值观。

这些扭曲生成出内外实相的差异，差异被内我看在眼里，渴望予以纠正，但角色我却往往偏执地认为自己所见为真、所知为实、所感为幻，思想上据理力争而屏蔽阻拦内在信息，让神魂闭嘴。角色我往往更相信世俗间的宗教与科学，对全我与内在神魂的苦口婆心、谆谆教导嗤之以鼻，却又做不到全然屏蔽。

你们建构梦宇宙的方式跟建构物质宇宙的方式是一样的，在梦宇宙里不需要永久稳定的意象，一切都是在生命间的轮转，梦宇宙是在潜意识的基础上建构出来的。梦宇宙以它自己的方式和你们熟悉的物质世界同样耐久，也同样多变。其实你们不论醒时或睡时都在做梦，但你们只熟悉并误以为只有睡觉时会经历梦宇宙。

睡觉时，角色我安静了下来，无聊的神魂便借机看向其他方面。神魂对其它梦宇宙的惊鸿一瞥构成了梦，但梦到什么却并非是随机的偶然——自己意识关注的焦点，时刻与其当下当在意的在意有关。角色我在睡时可以意识到自己的梦，但没意识到的梦也是梦，梦有属于它自己的分子与电子结构，只是清醒时的角色我无法将自我的意识焦点转到其它平行实相中，去感知那些范围里发生的故事。

就如同你们在不知不觉中持续创造着实体物质实相一样，你们也持续地在创造着更复杂广阔的梦宇宙。其实梦宇宙跟你们的物质场域一样，也会有物理与化学反应，说到底，你们的位面不过是梦宇宙中的某一

原文发布源头：xiyushe.org

个位面而已，没有了意识之梦，你们所谓的物质组织也就无法显化成存在了。

你们运用外在感官所能感知到的，只不过是伪装的物质实相而已，这肉身上的伪装感官本来就是来感知伪装实相的。在梦宇宙里，你们在空间和时间上可以运用更多的自由，这些是你们在醒时认为自己做不到的，其实只是角色在认知上拒绝使用那些神魂本有的能力。

梦境中经历的地点到底在哪里？梦里你们走过的街道与城市，究竟位于空间中的何处？如果说那些平行的存在与你们同样的真实，那你们的位面其实与那些伪装层也同样的虚幻。

梦中的种种地点确实是实相，但这些地方在你们位面的物质系统里却并不存在，它们是你们创造出来的附加产物，与你们的世界同样的逼真且真实。在梦中你可以看到绵延万里的山河、无尽的星空、繁荣的都市，这些场景在一个人的脑袋里显然是装不下的，可见，空间与实相和你们所知与理解的空间其实毫无关系。

同样的，在梦中经验了几个小时甚至一生的你，醒后发现其实只在物理时间中度过了一瞬，你并没有因经历了时间而变老许多。要知道在梦宇宙里面所经验的时间和空间，对内我来说都是幻相。在高维中神魂不用被角色的线性时空束缚，可以用非常接近内我纯然的状态去展开意识活动，不需要将意念绑定到建构物质实相的行动中去。

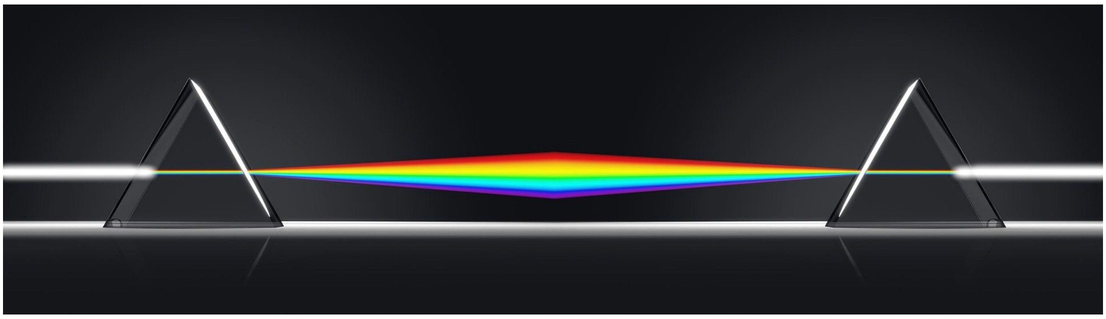
由于人格需要透过意识聚焦来体验角色的故事情节，所以梦并不能在虚无中展开，它在另一个电子系统中建构意念的舞台。不管角色我是否能记住，内我会记录每一个梦。意念扩展时的方式其实与时间或空间都无关。

意识扩展的过程构成了意识自我发展的趋向，而全我的在意就是这趋向的导向。意识不占据真实的空间，意识内在与外在的实相投影同样也不占用你们所谓的空间。你们对空间的观念是错误的，错误的观念是源于你们对自己世界的无知。要知道，在你们感知不到有东西的地方其实有很多的东西。

在这个房间里有四个人加上我，这实际上形成了五个鲁柏，因为你们每个人，包括鲁柏自己，都各自创造和投射出一个属于自己的独立实相世界。在你的世界里有一个鲁柏的形象，但这些形象彼此是如此的不同，而每个观察者都以为他人看到的与自己世界中的那个实相是相同的。每个观察者都在用自己的感官去感知自己的世界，并创造出很个人的那个鲁柏形象。这涉及到多维平行实相的相互套叠，我知道很多人对此都很难理解。

原文发布源头：xiyushe.org

每个观察者从实相中只能瞬间摘取到很少的一部分信息构成自己的记忆，而且这些信息都经过了很个人的扭曲处理。所以每个人所认知到的实相仅仅属于自己，是很个人的，这些被分光后的实相都是真实的一部分，但扭曲后的实相与真实已经毫无关系。若想要了解与理解真相，需要透过潜意识通道整合全我的多维视角，还原出分光前的本真实相。



有些实相的观念你们还不很明白，你们应该要清楚地知道，是内在意识与自我意识创造了这身体的实相，而非相反。你们真的没必要像过往那样一直被动地受身体的禁锢。始终是你自己在定义自己的实相，而非别人的诊断或暗示。

探索与了解内我是绝对有必要的。有关粒子、原子与分子的资料其实

非常丰富，这些资料不但可以让你们了解本伪装位面上的物质世界，也可以让你们了解梦宇宙。

梦宇宙的资料有很多东西我该说而尚未展开。你们在经验梦境时，常人以为梦中的地点与你们的时空无关，那是虚幻的想象；但实际上它的深度和实相是有其效力的，任何梦中的地点其实犹如你们当下的经历一样，都早已存在于实境中，是电子矩阵资料库中的一部分。只不过角色我记住的梦是透过角色我认知扭曲后的产物，与实相并不太一致，这和你们白天所经历的扭曲是异曲同工的。

梦本身其实并不杂乱，也没有任何一个梦境经历是源自偶然。梦是复杂且独特的意识行动，这行动非常精确地反映出个人当前需要了解的课业问题核心。内我很谨慎地选出某些其它自我具有象征意义的片段，让角色我因此获得必要的启迪。这些具有象征意义的启迪透过潜意识平台，同时推送给各个层面上的不同自我们，有些自我可以因此获得启迪而顿悟，有些则对此感到莫名其妙。

要是你们学会在其中发现一些线索，明白梦中的经历是与你们自己意识中的问题有关，透过研究与记录梦境，你们就会找到跟自己前世相关的讯息，这些讯息角色我往往是无法知道的。

透过梦，自己可以与其它平行自己沟通，也可以和自己的所有层面上的其它自我角色沟通。自己并不是个具体的什么东西，其实自己是没有界限的存在，自己从没有受到过限制。角色我无法觉察到全我，世

原文发布源头：xiyushe.org

俗中人甚至不熟悉自己梦境的来龙去脉与重大意义。

在梦中你可遇见其他的自己，看到多重实相，可你们还是不相信自我只是全我的一小部分，要知道角色我是无法代表全部的。你们在建构各种伪装实相，在意识上被你们忽略为幻的梦宇宙，你们其实并不陌生。因为你们所在的位面就是梦宇宙里的一部分，在各方面你们醒时和睡时经历的经验其实一样鲜明、确切，也一样真实。就你们而言，在你们醒时，你们的意识实际上也不是完全清明的。

醒时你们屏蔽掉某些刺激，而聚焦到其他的刺激上，好让角色我不察觉到片段衔接中的唐突。在梦境中，如果也按照日常生活中的状态去屏蔽掉这些刺激、按照你们醒时的方式去感知世界，你们就无法进出其他实相。你们持续不断地创造与更新梦宇宙，你们跟它很熟悉也很亲密。

我不想在一时之间跟你们讲太多细节。我们可以把内我看成是一张向内看的脸，而负责感知伪装层外在环境的自我，可被称为“外在自我”。个人意识区域是在处理当下片段的自己，过了这一区域就会发现另外的区域，那跟自己过去累世的经验相关。而在更远的区域里，可以发现族类群体集体意识的一些相关资料。

就好像你采访一个刚下场还没卸妆的话剧演员：对今天演的角色有何感受，对自己演过的其它角色有何想法，对剧组历年来演出过的剧目有怎样的观点。

这些区域都是彼此分开的，而在每个前世的记忆与记忆之间，有一个未分化的含混层次。在这些远近不同的区域里，潜意识作为多重自我的缓冲与沟通区，将内在自我与外在自我区隔开。所有的这些区域，实际上并非划分得很清楚，为解释它们各种不同的功用与目的，我们必须逐一分开来说。

想要理解实体物质是如何建构出来的，需要对以下知识点完成理解：

- **心理和电子完形会导致自己的形成；**
- **梦宇宙的本质；**
- **电子系统与物质宇宙和内在精神完形都相关；**
- **行动的本质；**
- **精神围场（mental enclosure）；**

原文发布源头：xiyushe.org

● 精神基因（mental gene）

上述所有主题都是为了帮助我们理解，它们是如何相互配合构建出行动实相的。如果能了解你们系统里面的实体物质，是先以何种方式被从能量物质化成实相的，也会对理解伪装实相有所助益。

不管你们是否能感知得到，一个念头就是一个行动，梦是行动，呼吸也是行动。虽然我们分开来说，但所有的实相都是行动的一部分。行动皆有其电子实相，你们的外在感官不会感知到这类电子实相。然而电子行动的一个完形作用在你们的染色体实体物质里，用电子加密的方式对角色我的染色体系统导入内在电子资料。这些系统并不是染色体本身，染色体只是内在电子资料的实质显化，就好像 U 盘并不代表其内装着的具体程序内容一样。

行动一直不断想办法透过数不尽的形式来表达它自己，因此它以各种不同的形式将自身具体化，我把这些形式称为伪装。在你们的系统内，实体物质就是伪装。对宏观行动来说，不可能透过某一位面上的任何媒介将自身全然完全地表达出来。没有封闭的系统，行动会在所有的系统和实相内同时展开。肉身感官只适合处理特定的伪装系统，所以，

肉体感官只能感知伪装场域里的物质实相，对真相一无所知。

你们的伪装层不是唯一的实相，那只是你们用肉体感官感知到的唯一实相。为了感知其他实相，你们必须学会从外在感官切换到内在感官，因为内在感官比较清楚，且有足够的能力感知行动的本质与多维实相。不应依赖肉体感官，它只会造成扭曲。

若你们只以一种受限的方式感知实相，这绝不会影响到实相本身的基本性质。角色我试图把自己看作是脱离整体行动的独立个体，而把内在行动的结果视为自我努力的结果。角色我总是想脱离出全我的行动序列，但这不会改变宏观全局行动本身的基本蓝图。独立的自我只是限制了自己的行动范围，不配合的结果导致一次次地重来，直到达成全我想要的结果。

对自己而言没有所谓的限制，因为自己就是行动的一部分，除非自我将想象出来的那些界限加诸在自己之上，否则自己并没有任何可行或不可行的界限。所以我们发现自己的发展从来没有受到过限制，自己并没有被封闭在被规划好的蓝图中。事实上，思想不需要你们意识上的知识就可以传述，而自己也会扩展。

自己也没受到物质上的限制。此外，意念是你们本身感知习惯的结果，因为那些你们认为不属于自我的物质，在不断进入到体内，而那些你们认为属于自己一部分的东西，却从身体中被代谢出去。

原文发布源头：xiyushe.org

自我也不受空间或时间的限制，在梦中、在冥想时自己随时可以离开当前的时空位面，体验与本时空位面毫无关系的实相体验。你想或不想，这些梦中的经验都在改变着人格内在的经验认知，所有行动包括企图否定内在思想的行动，都一定会带来改变。想、非想、非非想都带来改变。

你们只熟悉很小部分的自己，你们远比自己所认识的还要多，你们的存在同时延伸到各个已知的位面中，甚至更远。“自己”的确是个克隆复制品，其具有精细的建构，精细的程度远胜过于你们知道的任何事物。

Y4-2-163.2

第 163 节 暗示与建设性行动

1965 年 6 月 21 日 星期一 晚上 9 点 定期课

（注：以下罗描述了前一晚和珍参加音乐会时的声音体验。）

（我再度经验到赛斯声音的感觉，就如赛斯曾描述的一样。

我察觉到一种坚实但无形的波浪，仿佛在从外面击打我的双耳，就像是捧手拍打我的耳朵一样。一种极其丰富的兴奋充盈了我的头部，然后迅速传播到身体的各个部位，但并不是均匀分布。我试图通过集中注意力，例如当感觉强烈时专注于用左膝听声音，但并没有特别成功。

我想到了第 154 节讨论的身体对接收刺激的广泛能力。在 23、24、25 节以及其他场合都有讨论。自那以来，我在心理时间中经常体验到这种感觉。它比通常在激动人心的场合的那种兴奋感更丰富和多样。上述情况中，感觉的来源似乎来自身体外部，而针对我的耳朵的波浪具有一种难以描述的坚实质感。

珍也感到强烈的刺激感，她说这些感觉就像她在心理时间中经历的那种感觉，她称之为她的良好状态，有时甚至是狂喜。）

晚上好。

我们将会再有一节私人课。这对我们很有好处。当有见证人在场，并且他们具有对我们有助益的特质的话，对我们就更好了。

今晚我要指出一小点，仅供将来参考：我们还几乎没有真正开始探讨梦宇宙，主要是在其他有关联的话题里才连带涉及到。不过我们在将来会详细地讨论它，并将用你们笔记本上记录的梦作为这项学习的例

原文发布源头：xiyushe.org

子。

因此，你们正在积累的梦境记录将会对我们大有助益。我还没有在定期课上讨论过它们，因为我更想把它们用作另一组资料的基础。

（珍的本子里已经记录了 300 多个梦，我的少一些。以上信息或许可以解释为什么赛斯没有讨论我在第 160 节提到的千里眼梦。）

在自我心性的灵修之路上，我们一生时间的三分之一是在睡梦中度过的，少说合计是二十年的时光。很少有居士在一天的世俗忙碌后，可以拿出几小时完整的时间冥想或探究内在自我潜意识，但每个人都是要睡觉的。如果能透过有觉知的睡眠，把大半生的睡梦转化成经历，那自我的道行与领悟会远超同龄人、哪怕是灵根很利的家伙，在滴水穿石间无声息地洞见大道的根本脉络。

梦中确实存在种种代码与扭曲，但这并非不能被化解克服。只要你和你的内在自我相互透过梦，找到一种彼此可沟通、相互可理解的方式，那角色我对内在信息的扭曲就会被大大地降低。

记梦能极其有效地提升个人的专注力与记忆力，让自己时刻保持在清明的解离状态；而解梦让自己更了解自我当下的发展状态与前路走向，把当前的课业做好预习、复习和模拟答卷，并通过一些信息的侧漏了解到很多事情潜在的来龙去脉。

回到我们当前的主题，你们所谓的"暗示"，实际上只是讯息在物理宇宙中的投射，它作为行动的基础和内在组成部分而不断运作。它基

本上是一种心灵显化，为行动和行动可能采取的各种显化提供方向的指引。

可以把暗示理解为意识心念或神念释放出来的一道念头意识能量波。当然如何解读其中加载着的信息、这信息又能造成怎样程度的影响，全看“接受者”对其在意的程度与诠释的方式。

这念头可以是全我给人格自己的、自己给自我的、角色我给自己的、他人给自我的，或是其它意识单位给自己的。自己的意愿会透过暗示成为直觉的意识冲动传递给自我，而自我也可以凭借心智头脑来形成角色我特有的解读扭曲与附加效果；或在执行中把人格的本愿本意，走样成符合角色我自我认知的次人格状态；或把他人的心理暗示全然当真，然后把自己定义成他人口中的样子。

这里的关键就是在意与当真的程度。就好像你听闻到相同意思的两句话，一句由陌生语言说出，一句由熟悉语言讲来，你的反应是全然不同的。可见自我意识在其间起到了多大的作用。角色我是否引入某一实相进入自己的世界，全看自我对这一暗示接纳的程度。不管是恶毒的、祝福的、沮丧的、激励的、自发的、植入的，种种内外心愿，其强度与发愿者当真的程度成正比，其力量与发愿者自身的意识强度成正比，其作用与接受感应者对其当真的程度成正比。

所以信则灵，无畏则无所谓。毕竟你自己的世界中，你始终是唯一的主宰与造物主。但要是不自信，也就不自立，说到底这就是内外我认

原文发布源头：xiyushe.org

知、信念与意识强度的比拼。好比赛斯就没少给珍心理暗示，可珍既不同意戒烟也不同意买房，在合同上更是咬文嚼字、锱铢必较。可见自我意识强度强悍是好事也是坏事——不容易被带偏，但矫正起来也很难。

因此，暗示是行动的特质之一。暗示这个词用得并不准确。因为它在你们的系统和人类的人格之内运作，“期望”这个词可能要好很多。然而，期望只是其中的一个阶段，因为在所有形式的行动中，同类的内在指引活动都是相关的。

你们所称的暗示，只是更大的指导特质里的一小方面，它始终是行动本身的一部分。它实际上是一种动力，一种源自行动的内在冲动，而不是某些与行动分离并作用于其上的力量。这种动力是一种自然而自发的运动，源自行动本身。它甚至可以被称作行动或是各种自发导向的指引，行动就在这些指引下展开。

起心发愿这个作为，本身并非原始的意识波，而是经由一系列思想活动后产生出的行为结果，其行为是整体行动中被显化出来的某一部分。哪怕只是心里想想并未说出口的心念意图也属于其范围。比如心里画个圈圈诅咒谁，或暗下决心奋发励志，或内疚自责郁闷气恼，或听闻他人的只言片语、看见眼神表情后陷入某种自发的思想波动。这种种自我的心理活动都是角色我的主动性行为，是对内外信息的反应。而这些内外信息本身是怎样的，角色我其实并不知道，它透过自己的摘取、解译、理解，扭曲成了自己的实相感知。

比如最简单的肢体语言手势，在各个文明间，相同的手势含义大为不

同。你想表达的与他人感受到的，或他人在表达的与你理解到的有时全然不同。实相的本真并不因观察者而发生变化，但对于每个观察者来说，他感知到、听闻到、看到的所谓实相，其实都是自我滤镜扭曲后的个人世界，与本真早就没了关系。

这些导向并不是因为任何法则而被强加给行动的。它们只是能量表达自身时自然采取的模式。你们只是很肤浅地了解这些动力或内在指引，因为自我不愿意感知它们。这些运动代表了行动遵循的自然流向。你所称作的负面暗示，通常是阻碍性的或是那些会阻挡主要内在流动趋势的行动。类似于横向流，制造阻碍并通过把主要能量引导到各个方向来阻碍主体能量的运行。

不管是善意的或恶意的、自发的还是外来的心愿，这些可改写自我实相走向的导向性意愿能量波，不能依靠任何法则之力强行加载入个人的实相中，除非自我给予默许或表示接纳。

所有建设性或毁灭性的意向都只是一种可能性的表达，但其是否能形成影响力，要看角色我是否肯接招。当然有很多暗示是被“包装”过

原文发布源头：xiyushe.org

的，角色我可能出于无知、恐惧、贪婪或其它等等原因，主动或被动地表达了对暗示的接纳，在心里或口头上表了态。

很重要的是要理解，正如你们所知，暗示只是内在流动和内在指引的显化。如果没有了内在的流动和指引，行动将陷入混乱无序的状态，没有建设性的架构或具体体现。相反，行动会在自身能量的混乱中纠结，无法形成任何持久的模式或架构，使得理想和相对持久的构建无法展开。

有可能对一个人一生自我发展造成影响的意愿导向会来自五个方面：

1、首先是全我的宏观整体规划与布局，它引领着人格对某一特定的界面与意识方向发起探索，并渴望借此获得内在神魂认知与智慧上的成长。

2、其次是具体负责这一行动的人格，它透过四维的中间层，把意识焦点投注入三维的梦宇宙中，选取某一维的故事线去观摩某角色的矩阵经历，借此领悟到当觉悟的启迪。就好像我们看一部电影，然后跟随主角经历其历经一样。

3、然后是角色我透过人生历经、利用经历认知到经验，在一个个大小路口上做出自己的选择，经由这些不同的导向串联出自己在矩阵中的行为轨迹。在每一次大小抉择时，自我心念会受到内在神魂、自我意识、头脑心念、身体需求这四方面的拉扯。

决定往往都是角色在潜意识中已经无意识地做出了裁决，之后脑思维

对其进行逻辑化的美化，寻找论点支持自己的行为。如果实在找不到理性的论据，那就用脾气秉性来强行驱动。所以一个人的固有习气与出胎时已有的心性禀赋对人的一生有着莫大的影响，而这来自前世的种种记忆和经历。

4、再其次是身体的自我需求，这表现在两个大方面：

其一是，个人身上与体内的菌群和寄生物所释放出来的渴望与抵触，会直接影响一个人的情绪与嗜好；

其二是，自身体内的激素水平与生理需要会直接影响一个人的内在渴望与情绪状态。

5、最后，自我作为生活在多维套叠实相中的参与者，难免在互动中体验到来自所谓他人的意识导向之影响：他人对你的褒奖、鼓励、祝福、贬损、误导、咒骂，都会形成建设性的或摧毁性的意念导向。如果你对他人赋予自己的褒贬给予当真的在意，那你就会被其导向所影响，并承受与体验其附带的相关后果。

拿医学临床举例：因医生的错漏，拿错了患者的医疗诊断报告单，结果被告知有癌症的患者半年后确实病入膏肓；而那个被告知什么都没事的患者，却奇迹般地真的痊愈了，而且没经过任何治疗。虽然这类案例很少被曝光，但也能说明一些不符合科学的事实确实经常发生在我们的生活中。

原文发布源头：xiyushe.org

话说回来，一个人一生的经历与人生走向，要不是被父母、长官、经理、教师所引导，要不是被肉身的种种欲望所左右。有些人有强烈的自我意识，谁的都不听，但忙活了多半生却总觉得空落落的，对镜独处时会感觉人生很没有意思，在向死而生的过程中，一切好像都是生不带来死不带去的瞎折腾，百年后孤冢荒草间谁人问白骨。

有心之人从市井的忙碌中抽空开始思考哲理，进而成为圣人或教派的大师，以为自身神魂的止境也就不过天堂地狱人间这三分，却不知哪怕证得神仙金身、得了佛圣果位，到头来还是这电子矩阵游戏中的一种高阶角色而已。不管在多少重天，也仅此而已。到头来三界内外不过是九维中的种种变化，没什么了不起的。

看不懂、看不透、看不穿、理解不了本真背后的思路、蕴意与指向，就无法理解这局大棋的宏观思路与局域间的取舍得失，更别提在其中实现自我价值完成和形成极为永久性的宏观建构。

当你们说到负面暗示时，实际上是指这样一种情况，这些交叉的横流纠缠在行动本身之内，因此阻碍了无限制行动的主要建设性推动力。在能量再次解脱出纠缠之前，行动就会在这些交叉的力量中流动，而为本体提供完整性和本体性的主流能量则因此可能受到严重威胁。

对任何人类人格而言，学习让行动遵循人格内正常的内在指引是十分重要的，这样可以避免让这些分支歧途阻碍全我的主导方向和目标。整个人格作为一个心理单元和有效的精神完型的综合体，显然依赖于行动的自由和未受阻碍的流动，任何阻断都可能会对人格的完整性造

成最严重的威胁，因为一个人格面向的受益的同时，其代价可能是其他面向的牺牲。

如你们所知，人格本身就是一种行动完型，因此它内在的行动之流必须臣服于存有和内我的总体指引。举例来说，当自我太过严格而僵化地运用它自身受限的功能，人格之内的行动自由就会被严重地分割和阻碍。

这是早期课中最为重要的一个核心，敲黑板提醒大家给予足够的重视。很多灵界架构的知识大家了解一下就可以了，但这一点却必须要给予足够的重视，因为这个概念几乎是人生的自我指导核心。

人格本身必须跟随存有和内我全面的指引。要学习必要的方法，让行动能在人格之内，顺畅地依循正常的方向展开。如此一来，可避免经历太多无效的支流，浪费与阻碍个体当行的主要拓展方向。在内我引领的路径上让自我可明确地看到目标，并积极地展开有效的行动。要将整个人格整合为一个心理个体、一个有效率的精神完形。

角色我要是常运用其自身那非常严格、僵化的限制功能，则人格之内的行动自由就会被严重地切割和阻断。这阻断对人格本身的完整性构成极大的威胁，利己的人格面向会牺牲其他面向，而从中获益，结果就是失衡与割裂。显然最重要的就是全我内一体性认知的统合，让内在引领可以自由自在、未受阻断、毫无扭曲地转化为行动。

原文发布源头：xiyushe.org

就我们先前的讨论提到的，在任何情况下，一模一样的复制品都不会出现。然而，显然行动会构建各种模式，可以把它们当作是由行动组成的路径，行动借此得以流动。

这样的路径一经被建立，我们就有了所谓的行动模式或习惯。因此，当行动的横流出现，行动就会沿着那些方向继续进行，除非将其转到其他的路径。次要路径或阻碍的通道将被自动关闭，但要防止阻碍性行动再次发生，必须撤回与之相关的所有行动，因为只要那条路径还在，阻碍性行动再度发生的可能性就仍然存在。

没有明确的规则来判断哪些行动基本上是阻碍的，哪些不是。因为那些看起来具有阻碍性的行动，很可能实际上是一个新的、有建设性的方向的爆发。这种新方向可能代表了一个新的、更强大的本体模式和完型，从而增强了原来的个体的活力和力量。

通过直觉的洞察，内我通常可以辨别出某项行动对人格的特定目标来说是阻碍性还是建设性的。即使一项看起来很明显像是阻碍性的行动，也可能暂时地起到建设性的作用，然后再转变为阻碍性的行动。

人格若经历了角色我的长期裹挟，对某些极具局限性的偏激认知形成

习气，不再认为或感受到这是问题，那即便是在梦中、在中阴里或再转世，都会持续地偏执在相同的死胡同中，导致持续地原地打转，怎么也想不明白为什么就是过不去。

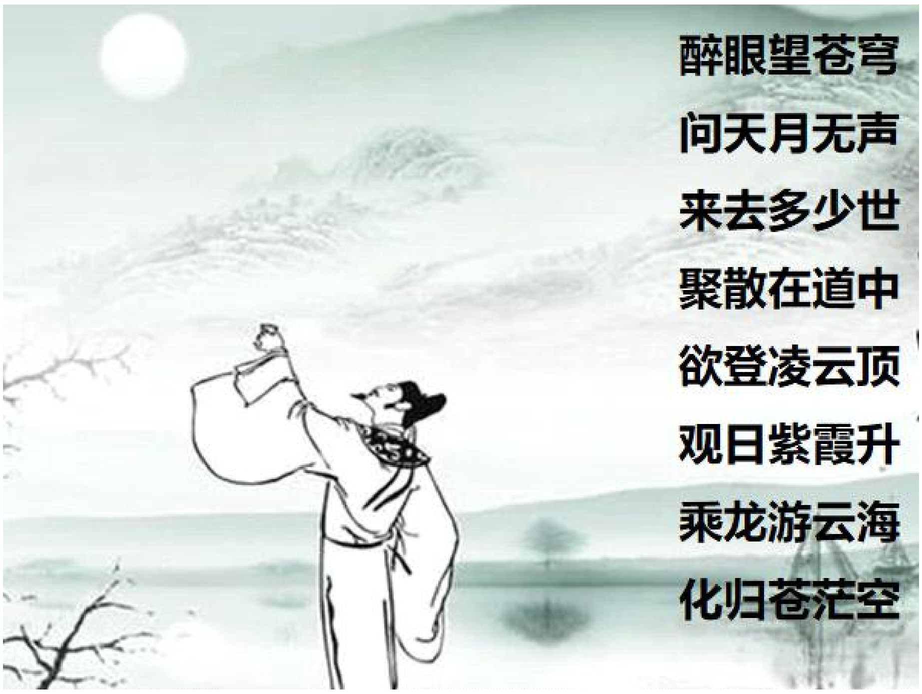
合一、融通、臣服、跟随、行动、在心流的鼓舞下享受内在热忱，达成宏观规划。这是一系列自我完形的成长阶梯。

不怕试错，就怕认死理。如果不能透过自我解离，分析认知到自己存在的问题，总是把矛头指向他人，或把建设性的能量引导成自我毁灭的内疚与自惩，那这两种极端方式都会导致内在引领的阻塞与扭曲。

内我不在意失败，更没有什么是非心，它其实只想透过过程锻炼队伍，提高神智心境与认知智慧的全面性。没有谁需要去扮演救世主或指正他人的圣人，也没谁需要为自我演绎过的角色之行为去下地狱接受各种惩罚。一切经历都有其意义，哪怕失败的经历都富含启迪；但要是学不会自我反思，总是外求外祈、对外施展攻击性、用评判心责人罪己，那你什么也没能真的学到。

转性转识确实需要一个过程，一个认知积累的过程、实践尝试的过程、自我修正的过程。在这个过程中，自我要通过对多维实相、多重自我、多元世界、多层平行矩阵的理解，逐步改变自以为是、各自为政、自立门户的想法。

原文发布源头：xiyushe.org



让自己从自顾不暇、自作自受、自惭形秽中走出来，放弃自欺欺人的自圆其说，既不自吹自擂也不自暴自弃。从自相残杀、自高自大、自行其是、自不量力中彻底走出来，让自身与全然完成合一意识，完成从自成一体到浑然一体的认知转化。

Y4-2-163.3

疾病是阻碍性行动的例子之一，但又随时有可能起到建设性的作用，因为它可能会阻止人格内的某些行动采取那些更具破坏性的行动。当这破坏的可能性过去后，疾病如果还在，那么就是确定无疑的阻碍性行动。因此，任何看似仿佛是阻碍的行动都不能孤立地评判其是否具有阻碍性，而是要在人格所涉及的企图行动因素的专题背景下进行综合考量。

内在的扭曲与分裂造成了肉身可感的疾病、心理上的疾病或生理上的疾病。任何种类的疾病都是失衡带来的偏激与阻碍，是内在压力显化与释放的过程。疾病是一种明确且响亮的自我提示，表示角色我当前

处于一种扭曲的扭误状态中，需要及时的自省与反思。如果个人通过疾病对自己的故有习气做出必要的反思与改变，那疾病就是建设性的；若你把疾病看做是医生与药片的事，认为解决问题的核心在于自己有多少钱，那这疾病就会继续发展成毁灭性的问题，按下葫芦浮起瓢，变着法儿地反复来袭。

关闭这种阻碍性行动之流的路径，实际上是极其困难的，但人类系统有可能做到。这条路径可能会自动消失，但行动自身是永远无法被撤回的。

我们将会在更实际的层面上讨论你们所说的暗示，来满足你们的具体需要。不过先了解它的基本性质是很有必要的。通常情况下，自我很难判断一项行动对整体人格来说是建设性还是阻碍性的。

自我可以判断一项行动对它自己是建设性的还是阻碍性的。很多时候自我的目标和整体人格的目标是一致的，但也有许多时候，自我的目标并不与整体人格的最佳目的一致。在这种情况下，除非是对它自己，自我并不具备对整个人格做出判断的能力。

如果事与愿违，请相信上天另有安排；尽人事听天命；但行善事莫问前程——这些古老的朴素教诲，表面上看似很佛系，但其实蕴含着不气馁的主动性与韧性，和不较真不执拗的被动性臣服与跟随。

许多挫折与灾难、疾病与坎坷并非是坏事，那是命程中的伏笔与铺衬，想要塑造出坚韧的心性、百折不挠的勇气、临危不乱的智慧、触底反弹的毅力、欣然无悔的洒脱。

原文发布源头：xiyushe.org

我们不能武断地说一个人在遭遇失败、疾病、苦难、走大背字时，就是其角色我因与内我背道而驰造成的。

是谓之，转圆者，无穷之计。无穷者，必有圣人之心，以原不测之智，以不测之智而通心术。而神道混沌为一，以变论万义类，说义无穷。智略计谋，各有形容，或圆或方，或阴或阳，或吉或凶，事类不同。故圣人怀此之用，转圆而求其合。故兴造化者，为始动作，无不包大道，以观神明之域。天地无极，人事无穷，各以成其类，见其计谋，必知其吉凶成败之所终。转圆者，或转而吉，或转而凶，圣人以道先知存亡，乃知转圆而从方。圆者，所以合语；方者，所以错事。转化者，所以观计谋；接物者，所以观进退之意。皆见其会，乃为要结以接其说也。

——鬼谷子《本经阴符七术·转圆法猛兽》

白话解：

在无穷的变化中要像圆珠那样运转自如。所谓要像圆珠那样运转自如，在应对中要不拘束、不偏执自限，令应对的方法随变而变、计谋无穷，这才是圣人的智慧与胸怀啊。在探究不可估量的本真智慧时，要持有不执一的智慧来达成合一。自然之道是一种在混沌中的统一自洽状态，要善用变化的观点来认知万事万物，所阐明的道理才能圆融无漏。

表现智慧的方式是多种多样的，有时需灵活圆转，有时则要方正刚直，有阳谋在明，有阴谋在暗，或公开或隐秘，有简单顺利的，也有复杂凶险的，为了应对不同的情况，不可执一而守旧。圣人要可以根据种

种情况巧妙地运用智谋，像轮毂中的圆珠，时刻随境运转，而又始终不失趋中。

在开始谋划时与动作中，始终暗合造化之妙，不以自身之方圆而力求天地与我契合，而是随行就势，每每皆可顺势作为，这才是真的领会了运势的最高境界，在任何境遇下都能大有收获。一切举动都顺应自然造化之道，从而能窥见并理解冥冥上苍的用意与图谋。

天地间的变化是没有止境的，矩阵中的可能性也无法穷举，但可以把各种繁杂归类成不同的特质，然后有所针对地去应对处理。要是能看穿纷杂背后的脉络本质，就能清晰地知道所向与结局。事件一旦开始展开，在每一转变的机缘下或转吉，或转凶，明白易理的人根据大趋势的规律可先知未来后续的存亡兴衰，因此及时做出必要的自我调整，知转圆而方，转方而圆。执圆者遇方而阻其前路，执方者遇圆而不得入其孔，所以方圆者皆有衰错之时，无形可随转者可进退自如。

不要学得一门说辞，就什么问题都往一个箩筐里套放。任何时候都要保持开放、谦逊的姿态，保持可随时接纳多元性新知识的能力。知道的越多就会发现自己懂的越少。

不过，自我可以在这里学到一项很有价值的功能。第一个先决条件是，自我理解其对整体人格的依赖性质，以及它在与物质宇宙的联系中有特殊的指引力。如果自我的所有领域之间得到了良好的沟通，那么它的判断就会有较大的可信度。

原文发布源头：xiyushe.org

个体在从任何一种意识的基础上所给的暗示，都必须与自我相互配合。许多暗示会完全绕过自我。不过，暗示的运作是双向的，这通常被人们忽略。暗示可能来自于物质世界，对人格起作用；也可能来自人格之内，作用于物质环境上。

你们确实可以通过训练自己，更多地回应建设性暗示而不是阻碍性暗示。这仅仅意味着你们在某种程度上可以选择自己的行动前进的方向。这也意味着人格的某些部分会做选择，并有能力区分建设性暗示和阻碍性暗示。在这里，由于两种暗示会彼此转变，我们对建设性暗示和阻碍性暗示的本质和特征间的差异进行更彻底的讨论是很有必要的。

人格中的任何部分都不该阻碍能量或行动的自由流动。阻碍性的行动很容易从它们对人类系统造成的心理或生理影响中被认出来。通常来说，疾病就是阻碍性行动的结果，但也有例外，就像其他情况一样。

事实上，令行动之流回转远离阻碍性路径的方法是存在的，在之后我们会详细讨论这个问题。

作用在角色我身上的意识导向，来自这两个领域：

一、内在自我神魂与其它平行自我给予的建议；

二、外在角色我的头脑或其他助缘人给出的褒贬诱导。

比如接到电话诈骗，这就是一个明显的外来行为暗示。这时内在自我第一直觉这是个骗子；全我说看看角色的心智成熟度，让他自己决定；头脑一听电话来自权力机构，立刻就进入了恐慌模式——身体大量分泌肾上腺素，血压高身体紧绷心脏狂跳，身体渴望快速地摆脱这样的危险压力；此时角色我或被利益诱惑，或被恐慌支配，一步步地完成骗子的诱导。这一过程中内我一再提醒，并尝试阻拦，但内在的警示都被自我屏蔽在逻辑意识之外，而逻辑意识此时也早就被忽悠得步步紧跟外在暗示。

如果平日里有持续的内在自我意识沟通训练，那任何这样的阳谋阴谋其实都无法对角色构成伤害。不管是股市还是商业骗局，这些看似无可预测的无常，其实在不受时间线束缚的内在神魂眼中，都是和尚头上的虱子——明摆着的。

那感觉就好像你穿越回二十年前去指导自己要怎么走过人生一样。当然二十年前的你首先要能有能力听见你的引领，其次要肯无条件地听从你的指令，不管是否能即刻理解。沟通需要长期的练习，执行需要无条件的臣服。

原文发布源头：xiyushe.org

这并非是一个比喻，其实在同时性中，我们自身的完形与幼稚体同时存在——那些完成了自我意识进化的平行自我，时刻都在极力地想要帮助此刻迷茫中过往的自己。而且这样的帮助与启迪绝对是免费、全然且真挚的。内在自我因对自己太多了解，其协助总能绝对精准且有效；问题是角色我是否能察觉到这样的内在启迪与外在暗示、察觉到后是否肯跟随并采取行动、在采取行动时是否能无条件地臣服与全然跟随、不让角色我的脑子去扭曲指令。要知道对于角色我来说，在这样的时候不添乱就是帮忙。

我们将会花很多课来探讨完型，也就是人类人格，到那时你们对很多资料也就能理清头绪了。

我们在这里仍在探讨行动的种种面向。由于人格本身就是一种行动完型，所以内我里面存在着对整体人格的目的和意图的浓缩理解。这些讯息确实存在于人格自身的结构之内，作用于物质和心灵之上。虽然自我本身作为一个独立单元，并没有这些资料，不过它毕竟也是全我

的一部分，也是能获取这些讯息的。但当它以独立单元运作时，是用不到这些讯息的。

这些讯息并未对它封闭起来。自我只是没去使用它们而已。这其中有充分的原因。这些缘由与自我在作为独立单元运作时，看待和应对物质宇宙的必要方式有关。

全我有自己规划好的宏观生命蓝图，这蓝图就好像是中央的十年计划一样，只要看懂了这计划，就能提前预知哪些领域有重大利好、哪些领域会成为苦难的必然。这蓝图计划，全我、主人格、人格都能看到也都知道，唯独角色我在台上跟傻帽儿似的被蒙在鼓里，犹如股市里的散户。但计划书并非不给散户看，只是多数散户并不知道有这样的计划书，即使知道了很多人也看不懂其中的门道与说法。

这时要是散户能学会和机构庄家暗通消息，那就能无往不利；要是自己凭本事自己在市场上冲杀赌命，那赔多赚少天经地义。你还不能责问苍天为何不公——这些信息本就是公开透明的，您老人家不信有幕后庄家，也不肯相互合作，那被一次次地割韭菜您赖谁啊。

当人格能得以充分整合时，即使自我仍以独立的单元运作，它依旧可以达成整体人格的基本目标。自己之内的各个区域间的充分沟通是十分重要的，正如许多其他事一样。在理想的情况下，自我能够意识到自己只是整体人格的一部分，同时仍然在物理操控时起到指导性作用。

在这种情况下，自我会倾听内在的指引，并将它的能量向外以一种对整体完型架构带来助益的方式引导出来。你们所说的负面暗示往往是自我的判断，因为暗示既可以从自我对潜意识起作用，也可以反过来。

原文发布源头：xiyushe.org

这种由自我提出的暗示确实可以被察觉到，并可以用积极或建设性的暗示来替代。

然而，还可以建立自动的反应系统，只回应建设性的暗示。在这样的情况下，应当让内我来最终判断哪些是建设性的暗示，哪些不是。

要是国家给出了股市的明确利好或大退潮前的警示，而您不听广播不看新闻，自以为是地只研究趋势曲线图，然后该买的时候抛了，该逃的时候套了，就别说全我不仗义了——你既然如此自负又自信，那就盈亏自付好了。

当然你可以与某庄家或机构相互绑定，自己不用盯盘也能赚钱，但前提是你肯信赖自己的上家，并在盈亏起伏间持续无质疑地长期合作。

在提出此类建议时，有一些方式比其他方式更有利，我们将在其他课上详细讨论这些方式。实际上，我们至少也可以对人格架构与行动间的联系做部分的研究，因为这样的讨论将与我们对于暗示的资料很好地结合在一起。

必须理解的是，人格确实是行动中的行动，因此它永远不会停滞不变。暗示，作为行动朝着特定方向发展的动力，代表了不断改变任何特定人格的推动力。再次强调，所有这些指示都暗示了一种实际上不存在的分离，以及实际上并不存在的明确界限。

因为所有的行动都融入彼此，没有任何行动是真正独立的；所有的单元都融入彼此，所有的界限都在不断变化，并且是任意选择的。是感知的局限造成了界限，因为一个单元似乎在我们对它的感知停止的地方结束了。

机构和庄家其实是国家金融政策的实操部门，它们快速地完成国家预期的宏观金融调控目标，它们的行为暗合宏观整体规划的引领，所以要是你和机构相互绑定后，接到暗示的通知：人家一说“黑色星期五送绿帽子的来了”，你就二话别说赶紧卖出自己的持有；如果人家说“是时候为国家做贡献了”，你就孤注一掷跟随买入。

暗示其实就是行动向前进行的指引，是否听到、是否执行、是否可与内在宏观行动融为一体，就看个人是否肯全力配合。这不是放弃自我的自由意识，这是一种内在智慧的提升——学会了利用合一性让自我少遭受些无妄之灾的洗礼。

这是很有建设性的一节课，它的传递没有受到阻碍。祝你们俩有一个美好的夜晚，我一直都很享受我们的这些课。今晚我觉得很亲切，也喜欢我们的独处。当然，还有其他重要的因素。晚安。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-164.1

第 164 节

前情摘要：

我们尚未充分探讨梦宇宙，但将仔细地讨论它。你们要积累自己的梦笔记，那极其重要，哪怕现在并不明白其中给出的明确寓意，但那确实是一生中最宝贵的财富之一。累积这些梦会极有助益，那是学习、理解、掌握另一宗资料的必备基础。

暗示是意识资料在物质宇宙中的一种投射。暗示连绵持续不断地运作、维持着物相世界。暗示作为行动的基础，且又在行动之内。暗示是思想的显现，起心与发愿是过程的起终，而其间经历了复杂的意识动作过程，一旦有所目标而发愿后，又会念念相续，涟漪不断，观觉修正感受反应，连绵不绝。

你可以决定何时触发与如何触发，但却无法让过程与结果按照你的预期来逐一展现，更无法控制何时结束与如何结束。故菩萨畏因，不愿轻举妄动，更不想破了如如之心。

愿景会为行动指引方向，也会为行动可能采用的各种表现形式指引方向。因此暗示是行动的特性之一，但暗示这个词用得并不好。由于它在你们系统内运作，也在人类人格之内运作，所以称它为“愿景”会好得多。

不过起心发愿只是一个阶段而已，因为在所有的行动形态中，同一类的内在指引活动其实互有关联，犹如在蛛网上挣扎的小虫，牵一发而动全身。

所谓的暗示，只不过是宏观指引里很小的一个面向，它始终是宏大行动本身的一小部分。就好比领袖计划在半个世纪内让民族站起来，而具体到一城一地之领导要如何达成本职、如何让全国的综合实力在点滴间累积，就是小心思了。这些心思说小不小，动辄百万人受影响；说大不大，毕竟是一隅一地的得失兴衰。

在本质上，暗示其实是一种思想“动力”，一种隶属于行动的内在动力，并不是某种与行动分开、然后作用于其上的力量。这种动力源自于行动本身内部，是一种天然且自发的举动，甚至可以叫做指引或各种自发的指引，行动就在这些指引下展开。

例如：

渴望内心的共鸣与温暖，是因想要维持核心能量的运作，不想让心

原文发布源头：xiyushe.org

“冷”了，失去活着的感觉，更想在共鸣中被心流滋养，要是能盈满到突破故有格局、达成自我成长那就更好了。

于是想找个知冷热的“共鸣”、懂分寸进退的“知止”、在乎自己的“上心”、有共同认知与话题的“心流”、能疼人的“温暖”、肯花时间相伴的“在意"的人相伴。但很多时候，一个人很难同时具备精神与物质、内在与外在、时间与空间上的完备。要是有，其身边一定会聚集着很多有和你同样诉求的其他人，包括其父母、兄妹、朋友与异性。

这时如果你想独占其温暖，那就会令其发生改变，变成你很不喜欢的样子。但要是那人继续犹如阳光，让世人雨露均沾，你又会觉得自己并非很特别，有伤自己的骄傲。

上边百字，写尽了人间的情爱，也表明了自我心思间的各种起心动念。一念起，念念相续，内在渴望是动力，也是被动的再反应，这就是自我期许的一再叮咚。犹如风道上的风铃，风过了铃声却未停，铃静了风又起，说到底，动的还是那份在意。

要知道这些指引不会因任何法则而被迫强加在行动上，它们只是能量自我表达后，自然形成的一种可感的形式。你们对这种动力或这些内在指引的了解是相当肤浅的，因角色我其实很不喜欢去感知提线木偶上的提线。

要知道其显化出来的动作仅仅是可见的内在行动所采取的流向之展现而已，而负面暗示，往往是指阻碍内在引领的思想行动，或是那些会阻碍向内寻求答案与觉知的行动指引。角色我所采取的负面暗示，其运作横断了主流，形成逆流甚至死旋，头脑设置各种障碍，利用心智从各种不同方向截断神智下载云端的信息能量，使角色我看似可以独立于天地之间。

相当重要且必须了解的一点是：暗示是内在意识流与内在意识指引的显现。没有内在之流和指引，外在行动必然会陷入杂乱无章的境地，让人生看不到建设性的架构与意义，更别说通过实践获取神魂成长的契机。无序的行动就像在子宫中来回翻滚的胎儿，最后把供养自己生命的脐带缠绕成令自己丧命的圈套。当角色我屏蔽了内我与外我的沟通时，无法建立起任何长久形式的架构，更不能在本位面上实现神魂初心的理想，角色我是无法形成永久性建构的。

负面暗示，实际上指的是以自己的行动阻碍内外的交流，人为地拒绝“承认或跟随”全我的宏观布局与脚步，刻意屏蔽与扭曲内在热忱展现为行动力。不想碰触自己的短板与故有伤口，也拒绝修正自己的习气与认知，阻碍主要的建设性动力。这动力原本是用来支撑行动之显化的，本应是顺畅而不受限的。要是角色通过灵修认知到实相，放这股能量从小我的束缚与扭曲中挣脱出来，那行动就可以突破角色头脑带来的逆流再次流动起来，为个体带来从整体本体灌注而来的主流能

原文发布源头：xiyushe.org

量，让自我不再遭受严重的威胁。

有一点很重要：要学习一些方法，让行动在人格之内，能随心所欲地依循正常的内在指引而展开必要的行动，这可避免自我陷入那些无效的歧途支流，也可避免角色我阻碍和扭曲破坏全我主体重要的指引和达成目标。

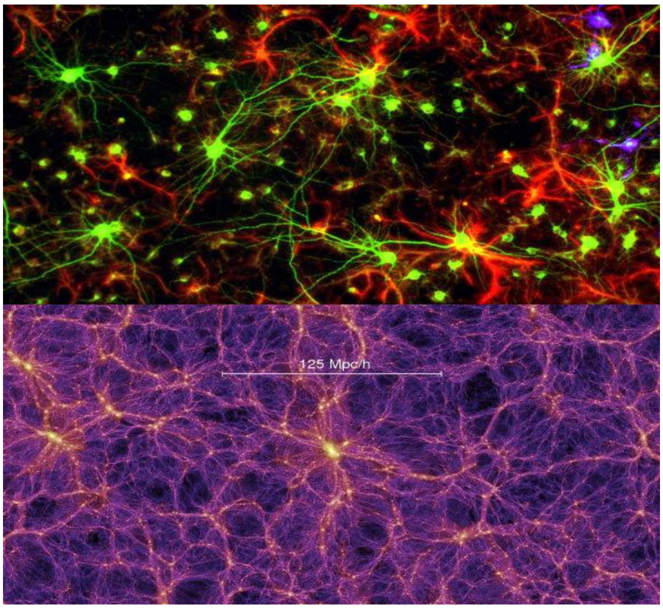
要将整个人格整合为一个心理个体、一个有效率的精神完形，显然得依赖自由自在未受阻断的行动之流。任何阻断或扭曲都可能对人格本身的完整性构成极大的威胁，因为分裂与阻隔发生时，全我中的其它人格面向会因此要额外牺牲出很多，来平衡这一个败家子带来的阻滞与拖拽，让整体获益大幅度下降。

所以无为不是不作为，而是不添乱。很多时候不添乱就是在帮忙。

人格本身是宏行动中某一单元的执行者与显化者，因此在它之内的行动之流，必须跟随存有和内我全面的指引。如果角色我运用自身那非常局限且僵化的时代性思想认知，那人格所执行着的大行动就很有可能会遭到很严重的切割与阻断。

比如大部队在形成包围圈，而你负责引蛇出洞，然后丢盔弃甲、败退诱敌；可是作为先锋主将的你，却只想要展现出自己的武力，想要凭借一己之力取得功勋名望，更不愿意让人看到自己狼狈败军的场面，那整个战役的计划就会因此落空。角色我跟随全我时未必能享福或有

更大的成就，但全我一定能在宏计划中获得更大意义上的全面发展。这时自我的自由意识，更看重自己一生的荣辱还是更顾全大局，取决于自由意识与自我心智的成熟度。



无论在什么状况下，都不会有一模一样的复制品。内在实相与外在实相在投射与被觉知的过程中一定会发生扭曲，这是意识能量转化成物相、物相再被意识解读过程中存在的必然。内在与外在的行动显然会形成各种模式，这些模式可被想象成是由行动组成的路径，意识能量所展现的行动流借此路径得以流动。

自身累世间一路走来留下的脚印，形成了可循的路径。惯用的伎俩与经验的认知会形成很个人的行为模式，即习气秉性。当人格进出各个角色、走过一段段人生后，行动的模式会依据惯性而自动展现成无意识的直觉性反应，但这神魂传递出的直觉与内在人格的引领其实是有所差异的。所以要知道，角色的头脑、自我的心智、自己的内在人格，并不是一回事。如果说本伪装面中的角色我是一个神魂的皮囊，那神

原文发布源头：xiyushe.org

魂又是内在我的皮囊。

习气构成秉性，无意识间它左右着大小人生走向。除非转变自己的认知，不然无法透过解离意识到无意识领域内自我的思想活动。看不到问题的症结，就无法变频到矩阵中的其他路径上去。就算强行利用术法逆天改命，接着在第二路径上也会遭遇相同的境遇与阻碍，导致路径自动被关闭。所以想用改变他人的行为方式让自己活得舒服、或想要通过逃避换个地方换个圈子来躲避自己的麻烦，是不能如愿的。

所有的行动必须从它内部被修正，如果你不能透过知性的再塑做出自我内在心识的转变，不管你使用哪个身份或皮囊、在哪里与谁共处，都只会再次走上原先的那条路径，并再次阻碍性地影响行动的展开。

事实上，并没有固定不变的规则，很难说哪些行动是阻碍性的哪些又不是。看似像是阻碍性的行动，可能正是内我设计好的磨砺，实际是建设性的新指引，能带来革新，令本体和认知更完整、更强大。经历看似苦难的经历可让原来的个体全然更新，并增添其活力和力量。太多人祈求万事顺遂、称心如意、一路顺畅、健康吉祥，但说真的，这不是祝福，而是诅咒——这样的人生对内我来说，就好像是在关禁闭的房间里度过了一生，什么经历也没有，什么见识也不能获得。

佛教里有天人，寿命很长且有大能，动念间万般华衣美食随处涌出，缺点是无忧，故无所反思。寿尽之后衣脏、貌衰、身臭、汗多、不乐居座。因无进取，必受衰退，称为“天人五衰”，经“坏劫”、“空

劫”、“成劫”。这天人的顺遂、安康、享乐何尝不是一种群体意识上的集体性“负面暗示”呢?

重点来了:内我可以辨识出行动对人格而言是阻碍性的还是建设性的。表面看起来像是阻碍性的行动,可能暂时看似是建设性的,之后展现出其阻碍性的本质,比如宗教迷信;另一些看似是无妄之灾的磨砺,表现出阻碍性的特征,但其实可以诱发反思、学习、领悟和融通,最后得到极大的裨益。

疾病本身是一种阻碍性的行动,但随时都可能变成一种建设性的行动,因为它或许会防止人格内的某个行动去跟随那些更具破坏性的行动。平白地,你做不成某事,那证明有更好的安排在等你。

举例来说:出门时踩了狗屎,回家换鞋导致迟到被骂,一天心情都不好。你不知道在换鞋的时候,本应路过的路口那刹车失灵的车子,因此没有造成重大事故。那司机与你两家人都改变了前程。要是你当时怕扣全勤奖,那你连这个月的工资也拿不到了。

不怕有灾祸或磨砺,但经历中与历经后,要是你不会自我反思,只是责备他人,那这经历就没能获得必要的经验认知,而且还因此留下了心魔烙印,令魔考变成了实实在在的阻碍性行动。不能单独判断任何看似是阻碍性的行动,而是要将其与该人格相关的行动因素一起纳入考量,才能综合判断。

原文发布源头：xiyushe.org

比如赛斯做过好色的教皇、市侩的商人、放荡的妓女、偏执的信徒，这些经历怎么看都是“罪过”，但从宏观行动上来看，这些对等体验让他能尽快地走出对肉欲、名利、身份、宗教等体验面向的执念，在对等体验中帮助他不陷入如果与不甘的自我好坏评判。

人类想要屏蔽自身这种阻碍性的习气，实际上极其困难，但仍有可能。习气是可以改的，但行动本身无法被撤回。一般而言，其实角色我无法判断一个行动的性质在宏观领域中是对全我带来建设性还是阻碍。自我可以判断行动对自身来说，是建设性或阻碍性的。但在许多时候，自我的目的与私欲对与全我的目的来说并不互相吻合，也有时候，自我的目的与全我可达成最佳的契合。这要看角色我是以皮囊为重还是以神魂为重。角色我并不具备对宏计划的综合判断力，除非这判断基于全我的视角，为了一体性本身。

我可以教你们一个很有价值的功能。

自我首先要了解本身的两种性质：

一个是，它依赖于整个人格；

另一个是，在跟物质宇宙打交道的关系中，它是有特殊指引能力的。借此能力如果能达成多重自我的内在意识统合，让自身所有“区域”都相互达成良好的内在意识沟通，而且在大多数的时间里，这沟通都能保持畅通、所有正被演绎着的角色我都能全然臣服，那自我的判断

力就可利用多维同时性视角大幅度地提升，并了知到全我的宏计划走向。在这样的情况下，自我的判断力会有较大的可信度。

全我、主人格、人格、人格片段扮演的神魂、次人格（心智我）、头脑我、载具我任何一种意识基础所给的“暗示”，都必须得到角色我的配合才能显化成行动。

暗示有两种运作方向，这一点大家通常不了解。

暗示可能来自外在伪装的物质世界，其信息对内在人格发生作用；

暗示也可能来自内在人格，而对外在伪装出的物质环境起作用。

其实你们大可训练自己只对建设性暗示起反应，不要回应阻碍性暗示。你们可以凭借自由意识从各种可能的行动中选择想要前进的方向。内在人格会做选择，而且有能力分辨出阻碍性的暗示和建设性的暗示之本质差别。

对于建设性暗示和阻碍性暗示的本质或特征究竟有何差别，我们这里有必要更充分讨论，因为两种暗示的角色可能会互换。

人格的任何一部分都不该阻碍能量或行动的自由流动，阻碍性的行动很容易会被认出来，因为它们对人类系统带来心理或生理上的影响。“疾病”就是阻碍性行动造成的结果，不过就像其他事情一样，也有例外。

原文发布源头：xiyushe.org

事实上，祸福相依，转念即转运，转念即得悟而见喜。有方法可以让行动之流的习气回转成助益，让角色我离开那条阻碍性的路径。前提是你要先学习领悟到这些很基础的多维实相知识。这些不是宗教里的信仰或信念，这些是实实在在的真理与知识。

由于人格本身是一种内在行动的产物，而这行动同时有着各个不同的面向，所以在内我里面有对整体宏目标与意图的浓缩理解。这些信息代码被写入人格本身的结构之内，作用在角色的心灵和物质上。

角色我本身是一个独立的单位，它的头脑里并没有这样的内在资料，不过肉身好歹也是全我的一部分，是可以有权访问与获取这样的讯息的。但首先你要知道有这样的内在资讯、自己有权访问与获知；其次，如果自我没能完成合一、是以一个独立单位来运作的，就没有解封这讯息的能力与权力。

这讯息从未对自我封闭，自我只是不知道其存在，也没去设法使用它而已。这跟角色我多年以来持续以为自我是一个独立单位有关，肉身用孤立的方式二分地看待物质世界与一体性本真。

如果人格能够好好整合，那么自我虽然以独立单位的方式在运作，但还是可以实现整体人格的基本目标。在自己之内的各个区域达成必要的彼此沟通，这件事极其重要。

尽管自我对物质操纵采取主导的态度，但自我依然可能会了解其平行

自我的状态与经历，前提是本角色真切地认知到自身只不过是整体人格的一小部分。

统一的一体性是一个理想的合作共赢状况，因为在这种情况下，自我会虚心无条件地倾听内我的声音，用臣服的姿态全力达成内在的引领，将能量向外引导出来，对整体完形架构带来不可置疑的助益。

负面暗示往往是角色我透过心智与头脑做着判断，以一己之利的短期得失为行为动作的衡量标尺。自我透过潜意识可影响人格，但也可反过来，人格经由潜意识对自我发起引领作用。

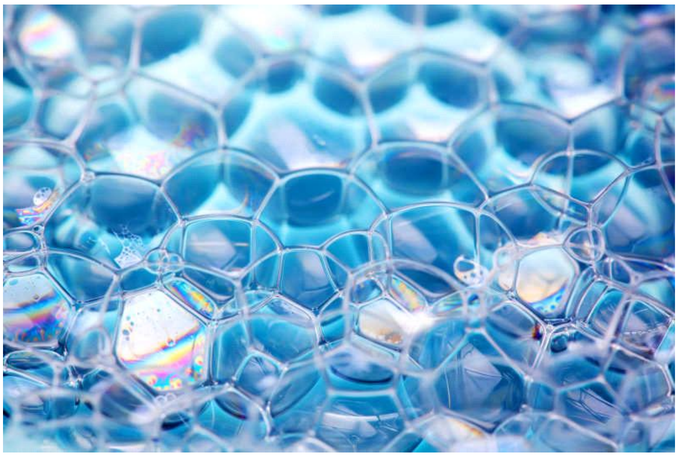
那些由角色我所做的暗示实际上是可利用解离捕捉到的，而且也能在捕捉到后借由内在正面或建设性的暗示将其取代。可以建立自动式的反应，让自己长期处于解离的观照中，时时对起心动念有所觉察，然后只对建设性的暗示起反应。不过哪些是建设性的哪些不是，需要让内我来做最后的判断，而非头脑或心智。

必须了解的是，人格其实是宏行动中的具体行动，因此它从来就不是固定不动的。事实上，暗示为行动向前进行提供指引的目标，代表着一股动力，可借此力量持续地改变人格的行动。

所有具体行动都会与其他行动融合在一起构成宏行动，没有任何一个行动是真正独立的；所有的单位都会与其他平行单位融合在一起，所有的界限都在变动。彼此的界限是感知的限制造成的结果，一个单位

原文发布源头：xiyushe.org

的感知范围停止之处，似乎就是它结束的地方。提升你的多维感知力，就是在提升你的个体自我范围。倍速提升感知力的捷径就是与全我旗下的所有平行自我，相互彼此意识融合成一体。



Y4-2-164.2

第 164 节 行动的阻碍与次人格的影响

1965 年 6 月 23 日 星期三 晚上 9 点 定期课

（昨晚我又做了一个千里眼的梦，今天早上这个梦在上班的路上实现了。我认为这是一个暗示，梦给了我暗示，然后在第二天不知不觉中影响了我的行为。

珍最近一直在利用她的二十分钟心理时间练习来促进健康，并取得了很好的效果。）

预知梦其实很多人都经历过，只是多数人因没有记梦的习惯，所以在醒后从自己切换成自我后，那些并非角色我的记忆就无法从头脑中读取调阅了。预知梦可长可短，有些是某一片段的闪现，有些则是本角色先前几次曾经历过的成功或失败版本之再现，目的是提醒自己这一次要坚定地前行或尽早规避。

预知梦中的内容可以成为反梦，因为角色经此提示会选择不同的人生路径；也可以成为预知梦，让角色我提前坚定自己当行的方向是主剧情的必然。预知范围可以提前半天或几年。

同时预知梦可以帮助角色我进入隐蔽剧情，触发本不可能的人生走向。比如预知某只股票的涨跌、预知大考的考题、预知在哪儿能碰见奇遇的贵人等等。

原文发布源头：xiyushe.org

晚上好。

阻碍性的行动代表了能量或行动上的实际阻塞，是一种死胡同式的积累。不过，从某种意义上说，这并不意味着行动的终止。

看似多变的起落，其实是一圈圈的回转，过程中锻炼的是心态，走出时获得的是见识。本来是一场游戏，但要是始终走不出这循环，慢慢地就会变成难忍的煎熬。原地打转本身是一种持续的行动，但这始终回旋的行动却成为继续前行的阻塞。

天堂、地狱、人间，都看似没有出口与入口，其实切换位面的方式不是时空中的路径，而是自我认知与意识焦点的转变。转念即转运，转识即转境，没有无法被治愈的顽疾，只有无法放下的心结与不肯改过的习气。没有一蹴而就的奇迹，只有日积月累的学习。世人只知顿悟的天骄，却不见其历代的累积。

这确实意味着行动被转到了不符合整体人格最佳利益的方向。能量集中并转向内部，影响了整个系统。它们所代表的分支，本身也不一定

有害，但只有从构成人格框架的其他行动的角度来看时，才是有害的。

当角色我执意于自我的在意时，犹如在商店里撒泼打滚哭闹不休的孩童，充分发挥着自我的自由意识，拒绝全我按计划完成本有的蓝图。角色在胡闹与摆烂间摇摆，只关心自己的既得利益，对全局与宏规划不能理解也并不上心。

很多人甚至非常反感自家的主人格与全我，把角色我当成自我意识的唯一重心，心想：你们想要获得怎样的智慧、历经怎样的故事，你们自己来啊，干嘛折腾我呢？老子不陪你们玩了，爱怎样怎样。这样的认知水平，是很常见的自限。

很多神魂死回去后，是不能直接回归中间层的，因为情绪与认知带“毒”，会先被隔离在疗养区反省一段时间，几年或万年不等，直到偏激的状态平复下来。当然在反思的这段时间里，可以自己反复多尝试几次相同角色的不同解法，直到领悟到本真意，然后欣喜地、心平

原文发布源头：xiyushe.org

气和地融入全我序列。全我是不会放一颗“带毒的老鼠屎”回来坏了一锅汤的。

当然在反思的过程中，其它自我或自家的主人格，都会一次次进入角色我所在的故事线中，利用各种身份与方式设法启迪偏激中的自我。不过很多时候，这种启迪在角色我的认知水平尚未准备好前，只会视而不见听而不闻，无法认同也无法理解，更不关注。

通常，这些行动自然地具有行动的所有特征，因此会寻求其他方式来实体化和进行表达。这时将进行对行动加以规范的尝试。这个阻碍性的结构似乎会自我维持。尽管在理想情况下，整体人格的能量是无限的，但由于其自身的本性和特质，它在任何给定时刻实际上都只有一定量的能量可供使用。

之前我们说过内我的两难，在同时性中利用多重自我同时展开对等经历，可以快速地完成平衡的认知积累，但角色我的自我意识与自由意志又让故事展开时角色的可控性真的很低。要是一味强化对角色的可控性，就会失去多变性，无法触发意想之外的变通，也就无法突破自己固有的认知局限性。

说白了就是：不招募员工，老板就是光杆司令，累死也出不了什么成绩；招募了员工，就要面对多样性；过于强化军事化制度管理，就会扼杀积极性和创造性，让整体发展的程度受限于高层的现有的智慧水平。

为化解这两难的局面，电子矩阵系统设计出一种折中的方案：限制角色我的生命长度，并让进入角色我的内在自我只携带限量的原始资本，这样既可以多开，又可以控制潜在损失的幅度。要是一个角色进入无可挽救的失控状态，屏蔽内外、一意孤行，那就设法让其尽快下线；要是某一角色我与内我合作愉快、发展顺利，那就追加投资让其在线时长成倍增长，甚至寿与天齐。

为达成这一目的，角色我内的生命力能量犹如一小块蓄电池，其电量只够几天使用；可充电次数也有出厂设定：在充电多次后，电池就会开始衰减；甚至在主板中还内置有一些程序，设定好在充电多少次后就会自动触发某些特定的问题，严重影响使用体验，让角色我开始关注载具的状态，并寻求解决问题的方法；尝试与厂家客服展开沟通——开启内外我的有效沟通。

为了引导角色我在出现问题时先内寻原因，把那些客户端因不良使用方式与使用习惯造成的载具损坏降低、减少返修率，厂家客服进入基层，普及常见问题自检与良好使用方式的知识。

为克服客服数量有限的问题，客服在顾客群里设法培养了一些志愿者代答常见问题。但没想到这些志愿者为凸显与维持自己存在的价值，在回答问题的过程中，把自己发展成了厂家的代言人与信息渠道的中介。

本来上边的意思是教会人们怎么自检，但这些中介把解决问题的方式

原文发布源头：xiyushe.org

逐渐变成了一宗垄断性的买卖，在获利的同时还不断抬高自己的身价，给自己加光环，最后把这发展成了外求外祈的宗教，彻底失去启迪自省内寻的引领作用。不再讲天道之理、教人扪心自问，而是引领外求外祈，主张依赖术法仪轨、跪拜金石雕塑，把本该无所住相的无畏布施与法布施当成了商品买卖。

这些宗教组织慢慢地让人们对内在启迪的认知发生了厌恶与扭曲，进而在放弃宗教信仰的同时，也放弃了对自己神魂的认同；在放弃外求的同时，也放弃了内寻。最终导致痴迷于物质化的表象，只信钱与权，只求名与利。其实每个人在夜深人静时都难免扪心自问，在内心清明时自觉空落落地一事无成。读书、恋爱、生子、赚钱、还贷……白头皱脸时，惨然一笑：自己一生争来斗去都忙活了个啥子哟。然后就是那在不自觉间的一场场往复与反复。

然而，这部分实际可用的能量还得被用于维持这种阻碍性的行动。因此，整个人格系统能用于更有益的行动上的能量显然就更少了。

一个人一生可用的能量是有限的，因神魂等级不同、“骨重”各异。能量多寡其实并不决定角色此生可达成的成就，能量多走错了路反而赔得更多，回头路更远。有些人把这有限的能量都用来原地打转上了，犹如在舞池里荡漾，一生都没闲着，但三步前两步后的，就只是转圈。更有些看似挺聪明的人，说看破了，于是原地双脚一盘，成了死宅，守个顽空过一生。看似无功无过还活得挺明白，但其实一直在阻碍内

我的全面发展。

之前我们说过，内我只想通过“试错”来发现意想不到的可能，通过经历来增进见识智慧，通过磨砺来补足自己的短板，所以人生路的主线一定是哪壶不开提哪壶的——要不断地自我挑战，不断冲出舒适区，不断逼着自己做不擅长的事情，这样的一生收获才最为丰盈。

学习灵界的知识，开启内在的感官，这些都是为了能自信与觉醒自性，让角色我可以无阻碍地完成多重自我的合一共鸣，但这不是人生的目标，只是帮助达成人生目标的手段。

就好像即使你驾驶的是智能车，也需要有驾照，你要了解汽车的构造与发展的历史，信赖车子的性能，掌握在车辆使用期间当注意的知识。说到底车子只是位移的工具，使用它的目的还是通过它到达自己想要去的地方。学习一系列灵性的知识，通过学习，更全面立体地认识自身与多维实相，并不是此生的目的与活着的价值——要是只为此，那还不如不来投生。其实在出生前你对这些知识的了解比现在要更多。修习灵觉与知见，只是为了多重自我可以更好地彼此合作，能帮助“全然”高效地运用分配给本角色的有限生命力，完美达成初心所愿。

这种情况的严重程度各不相同，取决于阻碍行动背后的初衷之动力和强度。如果动力很强，那么阻碍作用的性质就会比较严重，会阻断大量的能量储备用于其自身的目的。它显然会成为人格——心理结构、物质结构、电子和化学结构的一部分，甚至在某种程度上侵入梦宇宙。

原文发布源头：xiyushe.org

它在瞬间被人格接受为自我的一部分，这就是它的危险所在。它不仅仅是象征性地被接受，我不是在用象征性的措辞。举例来说，在疾病中看到的阻碍性行动，会被人格结构和所有相关系统完全接受为自己的一部分。一旦出现这种情况，就会立即产生冲突。即使这部分可能是痛苦或不利的，自己也不想放弃其自身的一部分。这样的心理事实背后有很多心理上的原因。

比如一个角色其原始出厂设定的阳寿是 75，但他活得洒脱安逸，那日积月累中每天被节省下来的能量可能支撑他活到 85；但同样洒脱安逸的另一个人，要是被酒色掏空了身子，那 75 的阳寿可能 60 就到头了。

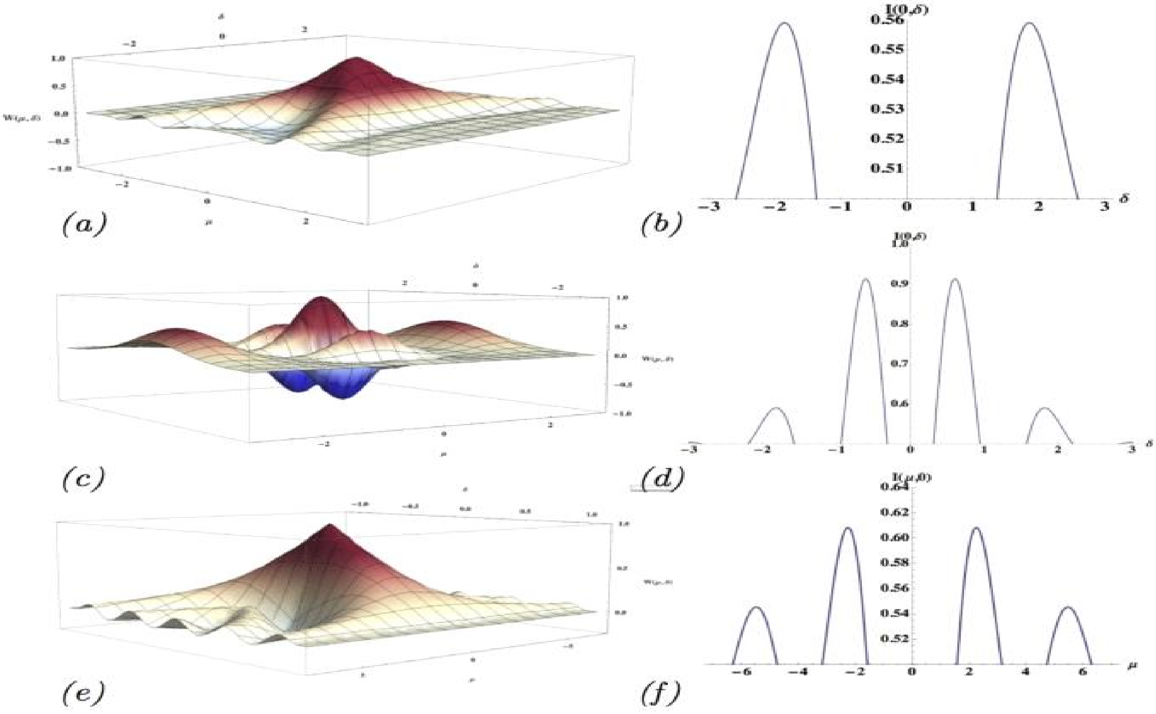
一个本来能量资本并不太“宽裕”的神魂，预计自己的能量只够 50 年使用的，但在生命过程中学会了借用调度天地元炁，那活到 150 也并不稀奇；但一个本有 80 年阳寿的人，要是幼年拔苗助长，青年杀鸡取卵，中年竭泽而渔，那到知天命时也就归西了。

全我与主人格基本不再会进入轮回中实操。全我中蕴含的能量它自己只会保留极少比例的准备金，多数都会分摊给不同领域中主持实操的主人格们；而主人格又会按照自己旗下各个人格的不同成熟度与将要经历角色的难度，把手头可调度的能量分配给每个人格。主人格一般会保留一定比例的能量用来补充与滋养那些从体验中返回中间层的人格——很多人格会在经历中赔光了自己的本钱。当然也有些会赚到，回来时比去的时候神魂更加丰满充盈成熟。

有些人格会在伪装层中彻底迷失，陷落在某一领域，意识频率越来越低，而且怎么劝都不肯回家，主人格与全我还无法剥夺其自由意识，最后这类人格会油尽灯枯、灰飞烟灭。主人格其实对此并不惋惜，少个极度偏执的败家子对全局并不是什么坏事。不然这样的极端负面人格会像个无底洞一样，无尽地消耗与吞噬全我辛苦积累下来的能量。

这里说积累的能量其实只是一个比喻，没有谁可以用某种形式把能量固化或占有成私有的，本源能量是无法被私有化的，但可以通过增大自我容积、拓展脉管直径、减少消耗空洞，来筑坝蓄洪、拦江发电。

那些极端自我，与内我和全我分离、陷入认知偏执的人格，就好像大堤上的溃洞。你想修补它，但必须要先得到它的同意，因为自由意识必须被尊重，哪怕因无知而找死的意愿。



在全我中，最高与最低的自我状态同时存在，而全我的状态是所有平

原文发布源头：xiyushe.org

行自我状态的综合。在全我中有几个低频的卡顿点很正常，正负间相互平衡一下，大趋势还是逐渐高涨的；要是有那么几个死不听劝、回回次次都拉后腿的，那大家就很头痛了。因为越是无知的越听不进去道理，或根本听不懂也不想听。

这类家伙在全局中其实并不少，毕竟能站在金字塔顶端的永远是少数。这你就能理解了，为什么赛斯最后一世的课业核心是学会尊重那些迂腐蠢笨的人。灰飞烟灭其实也体现了大道对个人自由意识的绝对尊重。这尊重在我们看来或许有些不仁，但却很公平很自然。

系统从来没有评判机构或判官法典，天堂、地狱、人间、飞升、轮回、湮灭，一切都是自我的选择。天道珍惜每一个自我，同时又很尊重每一个自我渴望体验的体验。不管这体验最后的结果如何，全我都能透过这经历获得难得的领悟素材。所以任何行动，哪怕是阻碍与扭曲造成的撕扯与衰败，全我也总是乐见其成的——劝过了也就算了，随缘就好。

Y4-2-164.3

首先，虽然疼痛令人不悦，但它也是一种让自己逐渐适应更敏感、更高层次意识的方法。任何强化的感觉，无论是愉快的还是不愉快的，在某种程度上都会对意识产生刺激作用。这是一种对活动和生命的强烈意识。尽管刺激可能非常令人讨厌和难以忍受，心理框架的某些部分仍会不加区分地接受它，因为它是一种感觉，而且是一种生动的感觉。这种对痛苦刺激的默许是意识本质的基本组成部分，也是必要的组成部分。

即使是快速自动地拒绝或回避这种刺激，其本身也是意识认识自我的一种方式。自我可能会试图忽略或逃避这种体验，但行动本身的基本性质就是在各个方面认识自身；从根本上、以一种非常基本和深刻的方式，行动并不区分愉悦、痛苦或快乐的行动。

这些区分发生在较晚的阶段，而且是在另一个层面上，是在后来的进化发展中出现的。但是，因为人格是由行动构成的，所以人格也包含行动的这一特征，即它接受所有的感觉，将其视为自身的表达，而不会区分不同的刺激。

行动以一种积极的方式接受所有刺激。可以说，只有在高度分化的意识发展过程中，行动被分隔开来，才会出现这种细化。我在这里并不是说，对于自我意识较弱的生物体来说，不愉快的刺激不会引起不适，并且不会产生相应的反应。我是说，自我意识较弱的生物体甚至会因它们对这种刺激的自动反应而感到高兴，因为任何刺激和反应都代表着感觉，而感觉则是这种行动认识和表达自身的另一种方法。

生命中历经的体验，不管是生灭的周期、盈败的过程、聚散的得失、起落的变化，都不是什么所谓的苦难。当你真的明白了多维实相中全我与万有的微妙，那任何经历中的感触都会转化成知见，进而升华成智慧。随着点滴间自我不断的成长与丰盈，你就好像是在听交响乐的观众，被其传递出的蕴含着的情感共鸣。没有一句歌词用来煽情，但频率的高低转变就足以让你舞蹈、泪流、感动、悲喜。

情感与感情、情绪与反应，是一定要有的，而且要丰富，要能保持良好的共鸣能力与同理心、共情能力，这样才活得鲜活。但情绪不能泛滥成攻击性，情感不能转化成在意得失的牢笼，感情也不可用来论斤

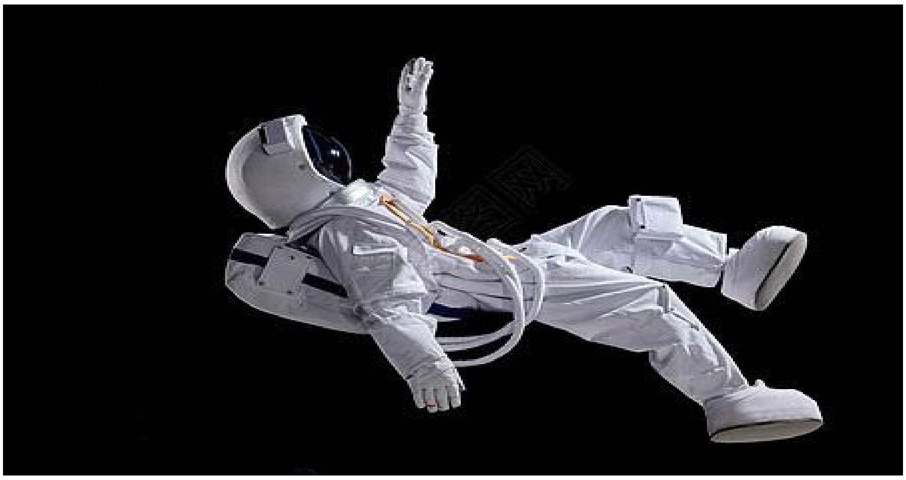
原文发布源头：xiyushe.org

买卖所谓的“爱”。

很多时候只有在生命告一段落时，自我才会进入反思与自证：一番品悟，领悟到些什么，之后再重新来过，证悟自己品悟到的东西是否真如其实。

不要排斥苦难，更尽量别让自己陷入惶恐。我们应该有先知先觉的觉悟，但不可把这发展成杞人忧天的焦虑。其实焦虑的基础是对未知的恐惧，而恐惧形成的自我负面暗示又为灾祸注入显化的能量——其实一生中大多数的无妄之灾或先见之明，都是自己一念念给盼出来的。

很多人觉得人生八苦，渴望解脱，不想再入轮回。其实，真要让你回到中间层的休养区，进入绝对空无的虚空，长久地体验不生不灭、不病不灾、不垢不净、不白不黑、无饥无渴、无得无失、无聚无散的停摆状态，过不了多久你一准能疯，只求着回到表层干点儿什么，满心欢喜地体验刺激。



（9:31 休息。珍说，和 149、151、153 节一样，她在讲话时体验到另一种"概念感"。但与其他经历不同的是，这次经历更多的是一种感觉，

而不是视觉图像，因此很难描述。珍说，这涉及到某种内在的理解，即她正在以一种新的方式学习某种东西，就好像某种无差别的感觉正在运作并吸收信息。她说，这种"置身于概念之中"的感觉就是最好的描述。正如她之前提到的，她认为当赛斯在处理难以用语言表达的资料时，她就会觉察到这种概念。

在非常基本的层面上，具有自己（self）意识的意识（但在最微小的意识层面上并不存在有意识的"我"），会立刻自动愉悦地接受所有的行动、感觉和刺激，无论其性质如何。在这个层面上，它了解并没有什么威胁。

在这个层面上，行动会意识到自身的存在，但"我"的区分还不够明确，不会害怕破坏或痛苦的刺激。在这里，我们只是看到了行动对自身的认识。在认识自身的过程中，它知道自己的**基本**不可摧毁性，知道自己的一体性，也不惧怕毁灭，因为它本身也是毁灭的一部分，而进一步的行动将从毁灭中演化出来。

从微观上说，构成自我的微粒，它们其实是没有一个“我”的基础概念的。当无我时，也就不存在恐惧与痛苦，因为没有一个可形成生灭的主体来体验得失心；而全我它又大到不把某一个意识触须看做是我，即使不时会被迫有所损失，但断足重生只是时间问题，根本就不伤及根本。甚至有时自我会放弃某一伤得太重的意识触须——长个新的远比治愈那扭曲要来得容易。

值得注意的是赛斯小心的准确用词，告诉我们“了解它基本上不会毁灭”，请注意“基本上”这样的措辞。很多人看了《灵魂永生》就吃了定心丸：随便闹腾——反正灵魂永生。其实这是一个认知的偏差，

原文发布源头：xiyushe.org

全我确实是近乎永生的，但人格片段，呵呵。

人类人格是一个复杂的有机体，具有其物理结构，它与许多其他结构一起，形成了一个高度分化的"我"的意识，其本质就是试图维护本体的明显界限。为此，它在各种行动之间做出选择，因为选择，或说选择的行为，以及选择能力本身，就展现了其本体的本质。但在这种复杂的表象之下是其存在的更简单的基础，实际上就是对所有刺激的接受，如果没有这些刺激，本体就无法存在。

如果没有对痛苦刺激的任何接受，这个结构就无法维持它自己，因为结构中的原子和分子会不断接受痛苦的刺激，甚至欣然接受自己的毁灭；它们了解自己在行动中的独立性，也了解自己在所有行动中的实相。没有复杂的"我"的结构需要维持，因此它们没有理由害怕毁灭。

它们意识到自己是行动的一部分，因此，通过我们已经讨论过的囊括性理解，简单的原子和分子意识到了它们自身基本上是不朽性的。所有这些都是基本常识，即你能理解为什么尽管自我抗拒痛苦，但人格却能将阻碍性的行动、痛苦或疾病视为自身的一部分。

在显像屏看电影时，像素光点构成的人物上演着悲欢离合的剧情。这些剧情里，儿女情长生死离别，对构成伪装显化的像素点们来说毫无意义；但角色我在剧情里哭啊笑啊，观众也跟着剧情哭啊笑啊。镜头切换，剧情中的角色已经切换了情绪，但观众却还自顾自地擦拭着眼泪。真可谓演戏的是疯子，看戏的是傻子，不过不当真还真难领悟到这些故事想要表达的启迪。既要有共鸣能力，又不可太过当真，这需要一种半解离的心智状态。

我们之前说过，有一个头脑我、一个心智我、一个心神我，分别对应了物理载具我、自我意识与神魂意识。比如憋得慌需要立刻上厕所，这信息源与头脑我有关；女厕所排大队，男厕所没人，请个姐们儿看着，自己跑进去解决，这是自我的心智；上完厕所有点儿脸红心跳怕人指指点点，这是自我心智；心中一声冷哼：谁没当过男人啊，不就解手嘛，什么大不了的事啊！这来自神魂。

其实人格对各种问题，包括挫折、苦难、疾病，都看得很淡——都是经历，只要能透过当时或日后的反思从中领悟到些什么，那这经历就没吃亏。但角色我却不这样认为——小我既要面子又贪财怕事，一方面总是贪得无厌欲壑难填，一方面小有损失就非常难受，更不能接受聚散有时生死有命，总想要觉得自己是个人物，想要被看见、被重视、被记住。

角色我总认为自我的存在是一次性的产品，所以格外地在意也格外地不在意——要不在怕死中惶恐，要不在作死中纵欲，基本上一生都是在这两个状态里摇摆。内在神魂看角色，不过是自己正在搭乘的计程车：最好能拉自己直接去终点；要是在市区里转转，顺便看看风景也不错；要是光兜圈就是不奔着大方向走，那就要说道说道；如果死活不听，只好下车换乘。

中国叫这三者的关系为天魂、人魂、地魂。当然影响人心智的除了魂魄还有虫类——寄生与共生虫还有真菌或细菌，都会直接影响个人

原文发布源头：xiyushe.org

的行为与喜好、思想与作息。七魄是内在的自主自动维生系统，与三魂是两码事。但也有自我意识存在，比如免疫系统、呼吸系统、代谢系统、生殖系统、交感神经系统、激素系统、血供系统七个系统，它们各自为政，不用脑或神魂与心智控制，可自主完成工作，并自动按需要智能调节，甚至可以离体后独立继续正常工作。

遇到重大惊吓时神魂主动避险离体，叫做掉魂。要是七大系统因某种原因某一系统彻底乱套了，叫丢了一魄。

角色我的心智在心，“心藏神”。接受心脏移植后的患者会变一个人。

呼吸的节律可调节内部系统的运作周期状态，所以说“肺藏魄”。

神魂在血中，故说“肝藏魂”。

思想意识主要在大小肠，所以说“脾藏意”。

先天精气在两肾之间，没有精气神也就什么都不想干了，所以说“肾藏志”。

我们还没有讨论到疼痛和愉悦。不过，这个主题将在涉及人类人格本质的课里得到充分探讨。

现在，你明白了为什么即使是阻碍性的行动也会被人格接受为自我的一部分，因此，如果想要取得进步，就必须努力诱导人格放弃自己的任何部分。一旦人格能够认识到疾病被视为了自己的一部分，那时即使是自我也会成为一种助力。

此处，人格的几个特征也对我们有所帮助，因为它不断在变化，它的灵活性会让我们受益匪浅。我们只需要改变它的运动方向，或者说改变它的某些能量的运动方向。人格必须认识到，阻碍性的行动对整个结构是一种困扰，自己的这一特定部分并不是原始人格结构的基本自成部分，而只是后来被采用了。

阻碍性的行动作为自己的一部分被接受的时间越长，问题就越严重。然而，阻碍性的行动或疾病并不是基本人格结构或行动完形的一部分，基本人格结构或行动完形是由出生以来形成的行动模式组成的。与这种由每个原子和分子的记忆所形成的真正令人震惊的结构相比，这种阻碍性的行动相对来说并不重要，只要使用正确的方法，就可以毫不费力地将其消除。

在角色我出生前，人格就已经通过出生前规划选定了自己的身份、父母家庭、幼年境遇、阳寿长度与撤离方式。

这些宿命在 16 岁后会经由自我的参与发生选择性的变化。角色我的参与其实并不意味着绝对是麻烦，如果角色我一心渴望达成内在自我的发展，那将会是极大的助益。只不过这种情况在多数普通家庭内会被父母在早年就扼杀掉，要求孩子必须重视世俗的人文价值与功利思想，强迫孩子接受父母选择的宗教信仰。

这些阻碍可被视为角色我挣脱故有束缚的铺陈。在挣脱的过程中，体验到束缚，也体验到自我成长；通过差异性的体验，理解不同认知状态对自己的影响，这就是坏事变好事，从基层做起。但要是你没能从铺陈的剧情中爬出来，还被那状态同化了、击垮了、怕了、气馁了，

原文发布源头：xiyushe.org

那也就把自己陷入了扭曲中，成为了其中的一部分——磨砺成磨难，好事变坏事。

你是乡村走出的学霸，还是和你妈一样二十岁就成为村里俩孩儿的娘，都是自我的选择。习气与认知长久下来，是会被镌刻入自己的神魂、成为神魂的一种秉性的。内在可以影响外在，外在也在无声地影响着内在。有些东西一旦被自己接纳成天经地义，那就会跟随着你生生世世，直到你有某一个契机获得认知上的自我突破，并下苦功夫改变自己固有的习气秉性，才能改命改运。

阻碍性的行动或疾病的特殊性质与其持续存在有很大关系。整个人格的重心会从建设性的领域转移到主要能量集中在的阻碍性的行动或疾病的领域。在这种情况下，疾病实际上代表了一种新的统合系统。现在，如果原有的人格统合系统已经崩溃，疾病作为一种临时的应急措施，可以保持人格的完整性，直到新的建设性统合法则取代原有的系统。

在这种情况下，疾病不能被称为阻碍性行动，除非它在达到目的后仍长期存在。即便如此，在不了解有关人格的所有事实的情况下，你也无法做出判断，因为疾病仍然可以给人格带来安全感，可以说，它是一种随时可用的应急装置，以防新的统一原则失效。

这个讨论必然会涉及到人格的结构，以及你们所谓的可暗示性的本质。

当角色我因人生经历而丧失了初心，不再能配合内在直觉共舞，否认与拒绝神魂的启迪，当热忱不再成为被自我看重的渴望，内在建设性的蓝图被角色我一次次在权衡利弊后放弃，人格的统合性就崩溃了，

内我的信息被扭曲、屏蔽或忽视。

当多重自我失去一体性的统合时，内在能量发生阻滞，苦难与疾病接踵而至。这是一次次的警示，让角色我注意自己的言行。如果角色我因此开始反省，并借此回归正途，那这灾祸与疾病就成为具有建设性的紧急临时性措施。

如果角色我把灾祸与疾病看成偶然或无妄之灾，把解决问题的方法推卸给他人，指望医生或他人或神佛化解自己的内在问题，那就会把问题拖延成阻碍性行动。甚至最后直接影响到内我，把负面暗示的烙印镌刻入神魂，成为来生中的麻烦，一遍遍经历相同的魔考与补考。

物质的利益、生前的名望、当代的知识，在隔阴后的来生什么都不是；但此生的经验、成为肌肉记忆的技巧、领悟到的智慧、拓宽后变利的灵根，是能成为后世自我的无形资产的。还有会带入后世的就是自己此生未能化解的问题、各种遗憾的不甘、各种渴望却未能经历的如果。

那些或是逃避或是搞砸了的人生课业，也会再次被展开。今生病死了，你埋怨医生无能；前世病死了，你怪药品无效——其实一次次经历相同的问题时，甚至一出生就要面对重大疾病，都是因为人格的统合性被一意孤行的角色我给搞崩溃了。而在治疗过程中，还没警醒过来、开启内在反思的人，很难治愈。

在临床上经常能从某些患者身上闻到一股戾气，那是一种怪异的臭味，

原文发布源头：xiyushe.org

这样的病人做早期 CA 筛查，多数能找到早期的癌症病变。我会劝病患少闹脾气、保持心情开朗。这时多数患者的第一反应就是和身边的男人说：你听清楚了，医生说了，让你少气我。然后转头就会在走廊里长久地数落丈夫、孩子和他人的不是。这类患者一般预后都很差，因为五年内复发率极高。

Y4-2-164.4

因此，要考虑到诸如疾病之类的阻碍性行动，就不得不考虑到特定结构中统合的方式、潜意识和意识的人格倾向。

换句话说，如果不透彻了解形成任何特定人格所构成的其他行动，就无法判断一种行动是否是阻碍性的。这一点极为重要。如果忽视了这一点，就有可能使人格患上更严重的疾病。

意识的人格倾向是指人格被指派探索的某意识面向或人格被之前经历塑造出的自我品性禀赋。苦难与疾病可能是源于负面暗示带来的内在扭曲，也可能是前面遗留下来的习气课业，还可能是上边布置下来被编排好的魔考铺陈。在某些特定情况下，甚至会是给某角色提供助缘的客串友情演出。

所以我们不能说看到一个人病了或倒霉了，就武断地和对方说：你自己好好反省一下是否经常太过自我。

一定要知道，在多维实相中，永远没有什么是绝对的，而我们的资料也不可能一下子就说明白讲清楚所有的可能性。如果你平白地给他人

一个不合适的心理暗示，而那个人又因此当真了，成为了心理上的内在包袱，很可能你的好意反而会真的诱发出他人的一场疾病或意外灾祸。

统合法则是行动的组合，整个人格根据这些原则而得以塑造形成。当行动不受阻碍地流动时，这些统合法则可能会发生变化，而且确实发生了变化，通常是以相对平顺的方式变化。

如果不允许行动不受阻碍地按照人格发展出来的模式或渠道进行，那么就会出现各种能量阻塞；在这种行动受到抑制的情况下，就会经常出现小的阻塞，而这些阻塞或障碍本身必须被理解，它们不是独立于人格之外的东西，而是不断变化的人格的一部分。

事实上，很多时候，它们的作用是维护整个心理系统的完整性，并指出内在问题的存在。它们通常起到暂时的作用，引导人格摆脱其他更严重的困难。我并不是说所有的疾病都是好事。我的意思是，疾病是任何人格所构成的行动的一部分，因此它是有目的的，不能被视为攻击人格的外来力量。

任何时候，二分心都会带来一些麻烦。当你拒绝接纳自己本真的状态，把有问题的自己看做是一个问题时，也就真的会引来状况。祸福相依，一体两面，我们要学会的是观觉到挫折中蕴含的启迪，并找到自我问题的核心，通过自我三正道的修持，把身心意中的扭曲捋顺。

很多医生会给腰痛病人开止痛药，但这往往会让不感觉疼痛的患者在无意间做出不利康复甚至加重病情的动作。疼痛是在告知自我什么不能做、什么时候应该保持怎样的体位。如果只把症状看作是问题，并

原文发布源头：xiyushe.org

设法遮盖、阻断感知症状，那不是在救人而是在害人。

同样的道理，麻烦与疾病是让我们停下来，展开反思，与内我及时沟通，取得良好的互动。不要把苦难看作是惩罚与折磨，认知决定着眼点，而着眼点决定自己的所见所感。要是连应该往哪儿看、看什么、注意什么这些大方向都没能找到，那解决问题时也就只能是逃避、拖延或乱搞。

中医里原来有一门叫做祝由，就是问神魂，疾病的原由是什么、本家“大人”有哪些建议。这与当代心理学很像，不过更深入系统。只是这门可以甩西方心理学几条街的好东西，现在近乎失传了；在流传的也只是皮毛术法，多数弟子不知真意。

这是一个极具吸引力的研究领域，我们将非常积极地进行深入探讨。必须引导整个人格选择那些对其整体最有利的行为，而人格作为一个整体的完整性，也将取决于它在这个问题上的选择。

我有时会以你朋友的溃疡为例，只是因为溃疡是阻碍性的行动或疾病的一个极好的例子。因此，我们必须清楚地认识到，阻碍性疾病是由人格本身造成的。人格的有效性和性质，以及人格的健康，都取决于它在各种行动之间做出选择的能力。

没有选择，就没有人格。人格是经历兴高采烈、欢欣胜利，还是经历疾病和灾难，都是这种行动选择能力的结果。几乎在所有情况下，阻碍性行动的原因都是拒绝让行动不受阻碍地流向某些方向。它只好寻求其他出路，而这些出路都是由恐惧造成的。

角色我在按照内在规划演绎着人生蓝图，但很多时候，角色我处于很当“真”的状态，并不想跟随内在热忱与宿命轨迹。这种不甘会触发变数，在拒绝内在引领时，在自以为是的挣扎中，角色我展开一系列破坏性行动，打破故有的统合法则，彰显自己的自由意识。

这种躁动的暴动未必是坏事，只要在事后能及时意识到这行为的问题所在，就会有所收获与收益；但要是认死理，持续地否认自己的神魂，否定内在引领，那就要承受一次比一次更猛烈的灾祸与疾病，直到人格心灰意冷，从这个角色中提早撤离出去。

我们的这一版珍其实就是一个例子：虽然她真的已经很努力，做到的也比我们多数人都好上太多了，但她的执拗、偏激、多疑、抵抗，让她的身体的筋腱关节越来越扭曲，甲状腺反馈出自我毁灭性攻击。当然这都是后话。

当自我意识力相对强大时，会拥有很强烈的自我暗示能力时，这种心灵能力与能量要是用好了，在建设性领域中可言出法随，得到极大的自我成就；用不好，自己就能把自己给咒死，起心动念间都是负面预期与由得失生死恐惧带来的种种设想。

越是当真，意愿的显化能力就越是强大，甚至可到言出法随、心想事成的显化能力。因此你把什么当真，就会体验什么实相。自我与神魂越是相互争夺撕扯，这肉身就越是表现出扭曲的挛急、肿胀、僵直、塌陷、囊肿、坏死、失衡、过敏等等种种与心结对应的镜像景象。

原文发布源头：xiyushe.org

“当真”的信念需要有个基础，基础其实源自自我关注的信息流。在多元多维的同时性中，你把自己的关注聚焦在哪个意识面向的信息源上，从中摘取与共鸣了哪些信念，你就因此拥有与建构了怎样的自我信念。

这见识决定了自我的思想与行为导向，即自我暗示。内在神魂会尝试为自我提供神意的提示，而自我的心意动机与行为也在反过来熏染着内在神魂。双方都在潜移默化地影响着对方的认知理念、秉性嗜好、行为习惯。

这就好像妈妈在教孩子怎么做人，而孩子何尝不是也在教妈妈怎么做人。

人格由行动构成，人格的意识和特性是行动的结果，这一点基本上是正确的，但这并不意味着否定心理或心灵的价值，尽管这些也是行动。

人格结构可以从多个角度进行研究。我们现在研究的是它作为行动的基本实相。虽然人格似乎是一系列依次进行的行动的结果，但基本上并非如此。人格实际上是同时发生的行动，由行动中的行动组成。它的一部分意识到自己是行动的一部分，另一部分则试图置身于行动之外。

角色中的自我要是与内在人格形成割裂的两个意识导向，那就会成为“次人格”，即我们说的神魂独立或自我心意心愿。人格并非是神魂，神魂也并非是角色头脑中的那个所谓的“我”。角色“我”是一个复合体，它由载具意愿、共生体意愿、自我意愿、神魂意愿、人格意愿，

构成一个众议会。而议会的最终决定成为自我的决定，众议会中辩论的过程成为思想斗争的过程。

众议会里的五方都可以提出议案，但最后谁是那个议会长，就看角色我更注重扶植哪一方的势力。不管你扶植谁，都不可过于偏好，但也不可放任任意一方独自做大、搞成一言堂，把其它势力碾压或忽视到苦不堪言。这朝堂间平衡的学问，是个大学问与大本事。所以自古说良医良相异曲同工，都要有五行平衡阴阳合一的思路。

话说回来，正在进行着的角色，其核心是人格。过往经历过的角色和未来将要经历的角色，其实与当下的角色同时存在，这很难理解也很难解释。就好像《阿凡达》第一部与 2022 年的《水世界》在时间线上差了十多年，但两者同时存在；而对于观众们来说，所谓未来中的第三部《高地之争》其实早已存在，只是在这个位面上的观察者实相中，尚未被记忆成现实。可现实是它确实就在现实里。其实即使你刚经历的《水世界》也早就存在了，只是在你看过前，你的认知与记忆中并不把其当真。

这些在线性时间中，被神魂依次经历着的一版版相同或不同的人生，每一场都构成独立封装的人格片段。这些不同的人格片段因为彼此有认知上的差异，所以都相互平行存在着。就好像你连着三天看三遍同一部电影，每一次你所关注的并不一样，所领悟的感触也不一样：第一次你被剧情震撼，第二次被演技折服，第三次被故事中表达的道理

原文发布源头：xiyushe.org

感动到心灵颤抖。

这三个平行实相中的你，在第四天回忆时，构成了回忆者与独立的三个记忆平行我，每一个我都真实不虚；而当你品味其中任意一个我时，再观察与再认知让你有了新的领悟，而这领悟同时改变了当下的自我认知与过往自己的实相。

比如在第一天里，你看到前排的一个女人与另一个女人起了争执，泼对方一身果汁，你很讨厌那挑起事端、影响你看电影的女人；

第二天得知被泼果汁的女人是小三而被正室抓了现行，你记忆实相中那个闹事的女人好像没那么讨厌了，而影响自己观影的罪魁是被泼果汁的女人；

第三天得知那被认为是小三的女人其实只是偶然坐在男人身边，被原配醋坛子误会了，你又看闹事者不顺眼了；

而今天回想前三天的认知，觉得很可笑——那泼果汁的女人其实买果汁回来走错了排，把与丈夫穿同款大衣的男人认成了自己的丈夫。

其实所谓的实相永远都是个人局域局限性信息的扭曲性产物，与实相从来都没有关系。而过往、当下、未来，一直都在不断地改变，就好像我们不断被篡改的历史教材与一次次被推翻的考古认知。其实在个人的过去、当下、未来中，从来就没有所谓的真实，一切个人的、群体的实相都只不过是个人的或群体的短暂片面认知而已，也仅此而已。

角色的人生与世界在时间线上其实可以被反复展开，剧情也绝非是唯一的单一线性结构。在树状多选立体矩阵中，所有可能性都同时存在，并都同样真实，整个矩阵构成一个庞大的宿命可能性的合集。而全我其实渴望人格做到的是：温故知新，而最终尝试打破这格局的束缚，走出属于自己的创新。

就好像我们学东西，要先拾人牙慧入门；温故知新后，再搞出与众不同的属于自己的独立风格，为多样性添砖加瓦，为完形克服现有的短板。

其实全我对人格的要求或万有对全我的期望都是一样的——

“我知道，我有自限性，我知道我知道什么，但我不知道我不知道什么！”——这才是问题的关键。“我知道自己还有问题，但却不知道问题在哪儿；我知道要不断完善并拓展，但不知道哪里还能完善、怎么拓展”——当你问不出问题时，你已经身处自己的凌云顶，但百尺竿头如何更进一步，谁也不知道！

你要自己找出这个答案，并透过行动而试错。成功再进一步是好的，但还不够；你要找到各种能成功的方式，并从中筛选出最优解；然后，然后是下一步，再下一步。就这样，万有在无所不能的本自具足中一步步地拓展。完形可以被理解成无限大的无穷“N”，本源的初心本愿的目标始终是“N+1”。

原文发布源头：xiyushe.org

所有为此付出的努力，都构成了本源的宏行动。这宏行动中不能有计划，因为任何计划都会自限找到意料之外的增长；但又不能没有计划，因为内在导向的暗示必须清晰明确。

去做，并做到！过程不重要，我在意的也不是结果，但就是一个个结果让永无完形的完形更丰满充盈、多变复杂。终点即起点，达成即开始；不怕错，怕慵懒；不怕自豪，怕傲慢。因为不可满，因为不可止步，因为止水则朽，所以变永远是本源不变的主旋律。

这种尝试形成了自我，而且其本身就是一种行动。如果疾病是从外部强加给行动或人格的，那么人格就会受到外力的摆布。

每件事物基本上都是行动，人格确实是会受到外力的影响，但它以最基本的方式，可以选择要接受或拒绝哪些行动。

人格可以拒绝疾病。疾病的习惯可以被拒绝。然而，疾病有时在总体上是有益的。也就是说，某种疾病可能是有益的。当行动被允许自由流动时，神经质的排斥行动就不会发生；而正是神经质的排斥行动常常导致不必要的疾病。

这里我们要进行明确地分类，即什么时候疾病是有益的，什么时候是有害的。这一点非常重要。疾病几乎总是由于行动的无法完成而导致的。

疾病本身是失衡状态的显化，而外来暗示可以诱发自信的动摇。如果你信了来自外来的暗示，那你也就认可了他人赋予你的实相；如果你不在意、不当真外来的暗示或明示，那这种影响就无法影响到你的实

相。不管是诅咒、黑魔法、邪崇或误诊，都无法让一个人因此患病。但要是你得知、听闻到暗示后，开始惶恐、当真、乱想，把自我意识焦点和能量与时间聚焦在这一信息上，那后续也就难免要去体验这一被自己关注了的实相，哪怕你口头说“这不可能、我不同意、我不认可”——你说什么、你想什么、你怎么想这时其实不重要了，只要你的心思放在这上边，你就在资助它的持续存在。

当原始行动的障碍被解除、并向它敞开通道时，疾病就会消失。然而，在某些情况下你会发现，被挫败的行动可能会带来灾难性的后果，而疾病却可以避免这种情况的发生。人格有其自身的逻辑。我们将会用很多节课讨论这些问题，因为它们具有基本价值和实用价值。

在加油站，火警的警铃刺耳地鸣响着，人们为躲避爆炸而四散奔逃。警铃的作用是减少伤亡做出提示，避免更严重的损失。如果你好心把刺耳的警铃用棉被遮盖住，让刺耳的不适感减弱到不被察觉，还把浓烟驱散，让来加油的人察觉不到有问题，那这种帮人掩耳盗铃的行为是在帮忙还是添乱呢？

出现问题、疾病、灾祸，其实都不是问题，而是警示。在救火的时候一定要先找到火源与隐患，不然扑灭东边的西边又着火了。其实病根往往是自己身、心、灵、意、智这五个方面相互撕扯、彼此胡争、压抑扭曲造成的。一个人的心病是无法用外力的汤药、针灸、按摩、化学制剂、手术刀来化解剔除的。而无法痊愈的疾病不但会折磨肉身，

原文发布源头：xiyushe.org

还会如跗骨之疽跟随神魂进入到下一个新躯体里——换了个地方，换了个身份，新壶装老酒，还是一个味儿。

其实治病不难，只要原始行动的路线打开，管道也开放，你肯让全我的蓝图顺利展开，它就会保着你这什么本事都没有的唐僧顺利成佛，疾病自然就会消失无踪。

其实几万字说到底，也就老祖宗的一句话：顺其自然，自然而然，无为不争。

接下来我们将讨论如何区分有益的疾病和严重有害的疾病。我们将看到如何大大减轻那些暂时需要的疾病，并将症状降到最低，同时保留它们作为临时应急措施，然后在其存在变得不必要时逐渐让其消失。

我们还将谈到，如何摒弃一种没有必要的、有害的疾病，因为它起不到任何有益的作用。

我现在要结束这节课了，这节课将会成为许多关于行动、暗示、人格、疾病和健康之间关系的讨论基础。

Y4-2-165.1

第 165 节

前情摘要：

6 月 22 日晚罗利用预知梦看到了第二天上班途中真实发生的事情。

在梦里可以提前看到所谓的未来，也就证实所谓的未来其实早已发生；但这些已经存在了的所谓未来并非是线性经历中角色我必经的必然。因为所有在矩阵中同时存在着的平行实相，角色我都有权透过意识聚焦去经历其后续中所谓的未来，令其中某一版本成为自己的现实与线性记忆中的一环。

虽说在理论上神魂确实有权去经历角色矩阵里所有的平行版本，但这并不意味着，角色我可以无条件地去随意触发任意真实存在着的其它选项。因为依据全我对宏行动的布局，主人格下的人格会被明确地指派去探索某一特定意识面向，人格在降生前就有了确定与明确的生命蓝图，在出生前，其角色的人生主线与可选的分支就已经“内定”出了大框架。所以人格在进入角色后，它可见可感的选择范围是受限于自身当下神魂认知成熟度的，而在这范围内还要受限于角色我的自身习气与心智成熟水平。要是角色我不肯接纳内在建议，那变轨的改命的可能性就更渺茫。

角色我的自傲、自负程度、偏执痴迷程度，与自身无知的程度成正比；

原文发布源头：xiyushe.org

对多维实相认知的越多，自身的弹性韧性就越好。包容融通的程度决定了多重自我的合一程度，续而决定了利用多重视角的能力范围。角色我可见范围越大，人生的可选项也就越多，感知到最优解的可能性越大，感知到后肯于践行并坚持到底的机率越大。

珍决定把自己能够回想起的梦都统统记录下来，她深刻地意识到，这些内在资料在日后会对自己的认知成长起到至关重要的辅助作用。

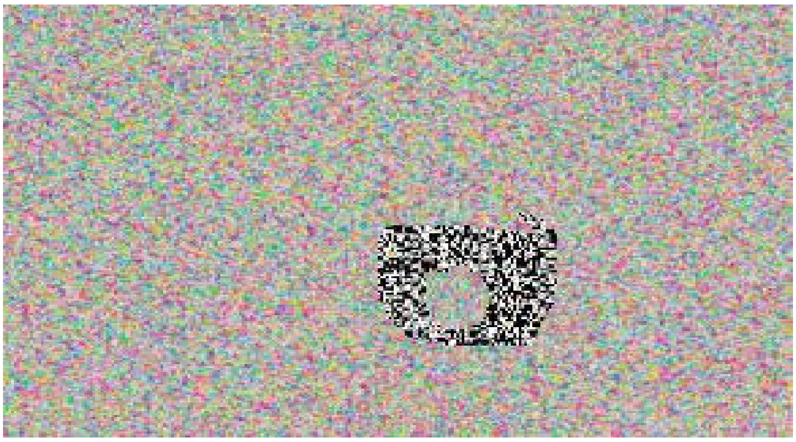
要知道角色我对内在信息流的阻碍与拦截性行动，代表了能量上或行动上的实际阻塞。这种失去出口的能量被扭曲成旋流，令原本顺畅的行动被扭曲成具有破坏力的行动。当建设性的行动转到对整体人格并不有利的路线上时，这些扭曲后盘旋的能量集结在一起，转而向内，影响整个内外系统。

它们成为一种正途上的歧路分支。绕路的经历本身不见得有害，但若不知反思悔改，久而久之就会形成一个极度扭曲的与全我对立分离的“次人格”，当角色我认可这次人格为“我”时，就是有害的了。

一般来说，这扭曲后的行动也具有行动的所有特质，因此也会寻求各种其他方式来表达成实体化。内我这时就会渴望对此歧途加以规范，内在撕扯与抗争在心湖内展开。这具阻碍性结构的次人格，只把自己当成唯一的“我”，渴望利用所有可能的手段甚至不择手段地维持住自身的持续存在。

虽说全我与大道本源相通，借由一体性具有无限的能量，但由于本身的天性和特质，整体人格无论在何时，实际上都只能拥有有限的一小部分可用的能量。因为本源能量是与本源意识同频的，而个体能量是与自我意识同频的，在个体达成全然无我之前，个体的能量与全然的能量始终存在着或大或小的频率差异。而全我中的某一人格又与全我存在着意识频率上的差异。

个体想要利用全然中的宏能量，就需要对宏能量进行转化与调频，而不同成熟度的意识体在单位时间内可吸纳利用的宏能量当量是不同的。那些对自身与本真的认知存在扭曲的个体，其扭曲程度越大、阻隔越多、分割感越强，转换宏能量时，调频就越耗时费力。扭曲的阻值让吸纳的宏能量严重降频并匮乏本有的驱动力。



扭曲的人格不但很难吸收能量，还要从可用的能量中耗费一部分去支撑阻碍性的抗争性行动。因此，这类人格即使想为整个人格做出有利的行动，可用的能量显然极少。

依据扭曲与分裂的状况，阻碍性行动的破坏性严重程度不一，要看造

原文发布源头：xiyushe.org

成破坏性影响力大小的背后原始成因之动力与强度而定。假如这个动力很有力量，那么阻碍性行动在本质上就会比较严重，会为了它本身的目的，阻塞很多能量成为自身的库存。甚至这扭曲的理念与认知会渗透入人格，逆向地改变正常的心理结构、物质结构、电子与化学结构，甚至或多或少会侵犯到梦宇宙，导致生成矩阵中本没有、极其负面的恶性新平行实相经历。

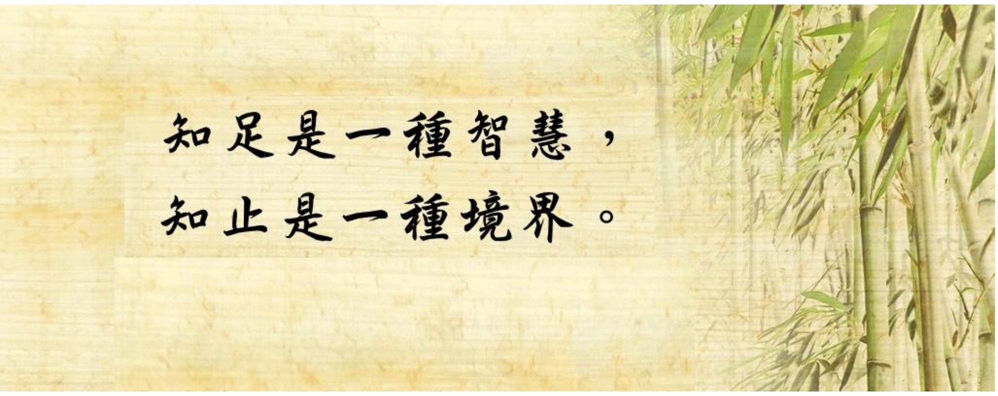
那些很自我的扭曲，充满愤恨、贪婪、怨毒、冷漠、沮丧的思想。时间一长被上传给人格，成为内在自己记忆的一部分，而这里就埋下了危机。这不仅仅是被象征性地接受而已，其影响力会被携带转移给今后所有自我经历的角色。

举例来说，就像在疾病上所看到的一样，角色我某生中因任性或无知搞出的阻碍性行动，确确实实会被人格结构所接受，进而被所有相关系统所接受，并当成内在自己的一部分。

一旦这种情形发生，立刻会产生强烈的内在冲突，全我并不想放弃本身“癌变”的那一部分，即使那一部分带来痛苦与不利。在这种心理事实背后，有着许多心理上的原因。

首先：虽然痛苦令人不舒服，但会让自己习惯如何去对抗意识受到刺激后的尖锐感。任何被强化的感觉，不管是愉快的或不愉快的，对意识多少都有刺激效果，刺激本身是对生命活动的一种强烈觉知。虽然这个刺激或许极为讨厌，让人觉得被羞辱和不悦，但心理架构的某些

部分仍会不分青红皂白地接受它，因为它是一种感觉，一种活生生的感觉。



对痛苦刺激的默许，正是意识本质中的基本部分，也是很必要的一部分。因为全我甚至万有都习惯于在试错中利用这种痛苦的刺激反馈，得知自己行为是否适当。痛苦的程度在某些领域上可直接反映出自身当下错误扭曲的程度。没有刺激的反馈机制，就无法有效地辨别出自身行为的适当性。

就好像“别碰，烫”这个概念，小孩子很难理解，但经历过一次后，就懂了。

经历与感受“刺激”是获取全然无漏认知过程中必须要历经的。在接触到刺激后，快速且自动地拒绝或抽离这类刺激的做法，本身可以让意识认识到它自己与客观现实应如何互动。

自我吃亏后会设法忽略或逃避再经历这样的经验，但行动本身的基本性质，就是要通过各种对等经历让人格去熟知所有可能的面向。这样才能以一种非常基本又深奥的方式去理解各种行动中的种种感受，在

原文发布源头：xiyushe.org

区分愉悦、痛苦或快乐的行动中，获得共情能力与同理心。

比如一个从来没有被烫过的孩子，他是无法理解他人被烫后为什么那么不坚强，甚至觉得他人在毫无来由地无理取闹。经历、感受、回味、领悟，有些个体后知后觉得很，要在很久后、直到出现在了另一个层面上时，回想过往，才会明白全我编剧时的用心良苦，放下愤恨与不满，获得自身的进化成长与发展。

在全我展开的宏行动中，生成了在不同面向上的各种人格，所以人格之内必然包含着宏行动的特性，人格感知到的所有感觉其实就是内在实相本身的表达，而不是外在伪装感官辨别出来的各种刺激。在行动中人格以肯定的态度接受所有的刺激。

在全我意识高度分化的发展中，各个平行人格产生精确的区分，在行动中被区隔开来后，各自进入不同的意识面向，同时展开各色角色经历。

比较缺乏自我意识的，对于令人不悦的刺激也会有感觉与反应，但比较缺乏自我意识的，对这类刺激产生的自动反应是满心欢喜！因为任何刺激和反应都代表感觉，而任何一类感觉都能让觉受者更了解行动的本质和感受到自身的存在。

比如一块悬浮在虚空中的巨大岩石，数百万年里，什么也没有发生，那它什么也觉知不到，一切都等于绝对的静止。如果有人来开采它，

这行为确实带来对它物相的破坏，但互动的过程让它能感受到些什么。当巨大岩石被转化成各种不同形态的其它后，它也就随之进入到了更广阔的范围中，透过各种不同的存在同时体会着全然的各个面向。

从岩石的整体来看，它确实经历了被切割分解的过程，这破坏性的手段导致了其物相的完整性甚至单位个体的灭亡；但从其自我意识来看，它借此摆脱了长久的虚无，有效地融入到多维实相中，可以经历各种历经，展开自我成长。所以它本身很是欣喜。其实在整个自然循环中，不管是食物链还是生态链，一切有相的生灭，都在内部充满喜悦。

当然作为角色我，不管是人，还是动植物，对死亡与痛苦的觉察与感受都是一样的。内在意识系统并不太在意大流转中的生灭聚散起伏，但个体对自我的单次生命还是很珍惜看重的。因为要是太不当“真”，很容易一无所获。动不动遇到坎坷就选择删号换角色，会极大地扰乱剧情的顺利展开。

人格作为全我架构中那非常基本的层级，不管它们的本质为何，它总是自动乐意接受所有类型的行动、经历其刺激的感觉。在这个层级上，人格知道没有真正的所谓威胁存在、并成为抑制自身发展的问题。

就好像玩电子游戏时，你不会担心角色经历受伤、死亡或难解的困局时会影响到自己。人格在其层次中受命展开行动时，是可以意识到它本身并不害怕角色我经历的毁灭性痛苦的刺激。刺激性的行动让我们

原文发布源头：xiyushe.org

对自身能有所了解。了解自身指的是，了解它在大概率上基本不会毁灭，了解它本身是多元多维一体性行动中的一部分，所以不会害怕经历毁灭，因为毁灭性的剧情也是体验中的一部分，体验死亡或毁灭可以发展出进一步的其它行动。

在玩电子游戏的过程中，不会给玩家带来实质性的物理伤害；但不可否认，在电脑前还是会有因种种情况猝死的玩家——有太当真被吓死的，太投入被累死的，太在意得失而情绪崩溃自杀了的。虽说角色我的生死伤痛在理论上并不影响幕后自我，但角色我的经历确实可以逆向对幕后的内在自我产生影响。

Y4-2-165.2

人类的人格是一种复杂的能量生物，它拥有类似肉体的结构，也伴随着许多其他结构，它已经发展出高度分化的自“我”意识。

“我”这个意识的本质，就是设法维护本体的明显界限，对“我的”这种二分性概念极其重视。为此，“我”会从多个平行的行动中做出利己的选择。这选择的行为，以及做选择的能力，源自本体的本质。在这精密复杂的多重自我结构完形之下，是较为单纯的存在基础，以及对所有刺激都肯接纳的那份认可，少了这些，就不可能有本体存续存在。

如果不肯接受“任何”痛苦的刺激，那结构就无法维持它自己的存在感，因为结构里的原子和分子都一直不断地接受着“痛苦”的刺激，

但粒子们却愉快地接受它们自己的所谓毁灭！这基于它们确切地了解自己在行动之内有自己的独立性，也了解它们在所有行动里所扮演着的角色。粒子们没有复杂的“我”结构需要去支撑，故而它们没有害怕毁灭的理由。

意识能量粒子们知道自身就是行动的一部分，因此透过我们之前讨论过的浓缩理解，这些简单的原子与分子知道自己“基本”上不会毁灭。你们要了解，即使自我抗拒痛苦，但人格仍然愿意接受体验那些需经历的阻碍性行动、痛苦或疾病的人生剧本，而且将其视为宏行动对等体验中本身的一部分，这些都是重要的基本知识。

你们现在知道，为什么疾苦类阻碍性的行动会被人格接受成自己的一部分，也了解为什么必须努力劝诱自我，为了能有所发展，放弃它本身的排它性。一旦人格能明白这道理，接纳疾病并借此展开自我反省，那自我就会成为内在成长的助力。

外我对内我的抗拒、对身体诉求的忽视导致多数的疾病，而理性的接

原文发布源头：xiyushe.org

纳“疾病”是生命体验中的一个环节，可消除对疾病的抗拒感。而抗拒疾病的抗拒与对疾病的恐惧，本身会加重疾病的症状，并诱发更多新的问题。

人格是宏行动中的一部分，所以它永远都处于持续的变化过程中，它始终必须保持自身的弹性、韧性和灵活性。在宏行动中，人格改变自己的目标与移动的方向，更确切地说，是改变人格的某些能量发展趋势。

人格必须了解“阻碍性”行动会对全我造成整体结构上的迟累甚至困境。

阻碍性行动有两大类：

第一类是在生命蓝图中，下派给人格的阻碍性体验。这类困苦一旦被克服，就会从人格中删除。

另一类是由角色我与内我分裂造成的，这类苦难造成的意识低频状态与偏执的认知理念，会逆向上传给人格。人格开始时会抵抗与教诲角色我，但日久后近墨者黑，这一特殊的问题，被人格接纳成自己的一部分，但这不属于基本的原始人格结构。

人格将阻碍性行动接受为自己一部分的时间越长，造成的问题会越严重。无论如何，阻碍性行动或疾病毕竟不是基本人格结构或行动完形的一部分。事实上，人格结构是由出生时就形成的行动模式所组成。

角色我搞出来的这种阻碍性行动与这阻碍诱发的疾病，并不需要角色去体验，不是人生蓝图中的必然，因此一旦用对方法，掌握了必要的认知，不难将看似无解的致命顽疾短时间内彻底地去除。

障碍性行动或疾病的这种特殊本质，与它持续的时间大有关系。人格的全部焦点可以从建设性的区域，转到主要能量集中在阻碍性行动或疾病的区域。在这种情况下，疾病实际上代表了一套新的统合系统。现在，如果人格旧有的统合系统崩解了，疾病就充当一种临时替代的紧急措施，以维持人格的完整性，直到有一套新的富有建设性的统合法则取代病态的那套。

要知道阻碍性病态的认知结构是扭曲的认知造就出来的，想要剔除这一病态的扭曲，首先需要转变自我对旧有认知的认知。在自我反省转变认知的过程中，疾病就不再是阻碍性的行动了，它成为自我成长的助力。除非它在完成认知迭代后，还迟迟不肯离开。

但需要注意的是，如果你不知道患者人格周遭的所有现实情况，你便无法判断，其疾病是来自人格扭曲还是因为这就是他的主线人生蓝图。人格把疾病看作常备的紧急装置，借由随时随地反复发作，来给人格其所需的安全感，以防在新统合法则失败时人格陷入崩溃。

我们不能只单独考虑某个阻碍性行动，例如疾病，而不考虑到在特定结构中统合的方法、潜意识和意识的人格倾向等多重方面。换句话说，

原文发布源头：xiyushe.org

如果没有充分了解其他那些形成人格结构的行动，就不能武断地断定哪个行动是阻碍性的、哪个不是，这一点极为重要。要是在生命蓝图中，你的人生主线上要经历一场重大的疾病，而你阻碍了这一阻碍性经历的体验，那这富有建设性的阻碍就无法顺利达成；而你看似建设性的行动，反而成为了成长的阻碍，因此人格将会患上另一个更严重的疾病。

统合法则是指宏行动里的好几组行动交叉融合在同一个角色的人生中，只要此行动得以流动无阻，就能混合成一个完整的人格，借此形成它的角色。这些统合法则可以随时改变，改变的方式往往相当随意，导致全我旗下几个不同的人格分别拿出自己的一部分组合成一个角色，这个角色在应对人生中不同问题时，切换使用不同的自我人格。

要是行动无法流动无阻，人格为表达行动而发展出来的模式或管道，会发生各种能量阻塞的现象。一旦行动遭到压抑与阻碍，常常会形成阻塞。这些阻塞本身会成为改变中的人格之一部分。这些阻塞通常维持了整体心理系统的完整性，并透过苦难暴露出内在问题所在的环节。

小苗头、小问题、轻微的症状，它们往往是临时性的，重视它们并及时展开对自己的反思，可以引导人格远离日后其他更严峻的困难区域。苦难与疾病是行动的一部分，任何人格都是由行动组成的，因此疾病有其价值与目的，不能把它看成是一种会攻击人格的外来力量。

人格复合体中各层自我必须接受统一的引导，以便集体选择那些对自

我整体而言最有利的行动。人格复合体形成的个体，其完整性取决于在多重自我间，各层自我各自如何选择、怎样应对经历阻碍时的反应。

阻碍性导致的疾病是人格本身的创造物，这一点必须了解清楚。人格可展现的效能和其本质、人格的健康状态，都取决于它是否能掌握好自己的能力、从各种不同的行动中做出统合的抉择。在经历中没有了可选项的选择，那设立人格就没有意义了。

人格究竟是经历欢欣鼓舞、胜利成功，还是疾病缠身、多灾多难，全看它能否善用从行动中做选择的能力。在绝大多数的情况下，阻碍性行动是由于拒绝让内在规划好的行动循着其特定方向顺畅流动造成的。洪峰可引导宣泄，不可筑堤拦阻。当阻碍内在能量的流淌时，既定的行动只好寻求其他出口，而这些出口会造成很严重的问题。角色我拒绝内在建议主要是出于无知的恐惧。

人格结构它本身是全我宏行动中的基本实相。虽然人格看起来好像是一系列线性因果行动的结果，但并不是这样。人格实际上是全我在同时性里多重平行行动中的产物，是由宏行动中的某具体行动所构成的。

人格当中有某些部分可以觉察到自己是全我的一部分，也有某些部分企图否认这事实并积极地采取行动撇清彼此的关系，企图形成全然独立的自我，其实这种叛逆行为本身也是矩阵中设计好的一种行动体验。

如果用暗示硬把疾病强加于行动上，或将疾病从外面强加于人格上，

原文发布源头：xiyushe.org

那么这个人格就会受到外力的摆布，认为自己是有病的。一旦认为自己有病也就真的有病了，并把疾病看成是自己实相的一部分，把自己看做是一个病人。

每件事物基本上都是行动，人格确实是会受到外力的影响，但它基于自由意识以最基本的方式，可以选择是要接受有病的暗示或拒绝成为病人。人格确实可以拒绝体验疾病，拒绝经历疾病的前提是不接受外来的暗示与出于恐惧的自我暗示。

从宏观的整体来说，疾病有时候并非坏事，任何在人生蓝图中被规划体验的疾病都附带有成长性的启迪。如果让这行动得以自由流动，那么神经质的拒绝行动就不会发生。那些不必要的疾病之所以会产生，往往就是因为恐惧引发的拒绝性行动，迫使内在能量朝不可控的方向发展。

何时疾病是有益的、何时是有害的，这里我们将会明确地分类，这一点极为重要！

疾病几乎都是另一种无法贯彻完成的行动所造成的结果。只要原始行动的路线被流畅地打开，多重自我的意识流管道彼此开放，疾病就会无医自愈。

在某些情况下，角色我一再阻挠内在行动的展开，无法宣泄的内在能量犹如失控的洪水诱发重大灾难，疾病可有效地释放失衡中失控的磅

礴能量，预防导致人格崩裂的灾难性的后果发生。

就好像高速上刹车失灵的汽车，你是选择撞人还是撞树呢？或许可以利用不断剐蹭隔离带让车辆减速，直到停下。但无疑会把一侧的车门剐坏。在选择让当前角色病死还是人格崩毁中，你会怎么选？在选择病上两年还是在人格中留下扭曲的印记、导致以后历代生命都受此连累、全我发展停摆，你会怎么选？

疾病到底是带来了益处还是严重的危害？用什么方式来区分两者呢？

是应把疾病当成临时紧急避险的手段还是一门人生功课？

如何舒缓疾病发展时的症状？

等到内在危机解除后，如何快速摒弃不再需要体验的疾病，让它逐渐消失？

如何去除那种没必要体验、且有害的非自我临时需要的疾病？

我们带着这些问题展开后续的学习。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-2-165.3

第 165 节 探索人格：处理内外环境的力量

1965 年 6 月 28 日 星期一 晚上 9 点 定期课

晚上好。

我想继续讨论人类人格的本质、行动、疾病和整体健康的关系。

我们必须彻底了解，在任何情况下，人格都不是固定或静止不动的结构。相反，它是一系列自发行动的集合。只有从这个角度来看待它，你才能开始理解它是如何形成自己的健康的。在基本层面上，对人格的任何调整都必须来自内部，通过重新组织围绕统合法则的特别行动。

正如你们所知，人格本身存在于许多维度，它在物质领域之外的其他许多领域中都有实相，实际上，它与物质领域的联系远不如你想象的那样紧密。我所说的这些统合法则本身就是主要的主导性行动，而人格的主要能量就是围绕这些行动展开的。

多核处理器是指在一枚处理器中集成两个或多个完整的计算引擎(内核)，此时处理器能支持在系统总线上同时完成多个不同任务的持续计算，由总线控制器提供所有总线控制信号和命令信号。从单核处理器到多核技术的成熟，让我们认识到，仅仅提高芯片中集成的内核数量就能倍速提高算力，而处理器的体积并不用成倍增加。多处理器间可以接力配合或分工合作，提高整体计算完成的速度。

同样的道理，在个体意识成熟到某一阶段后，会进入一体多核的发展时期：全我下分裂出多个主人格，每一个主人格负责对电子矩阵中某

一扇区的管理与拓展；而每一个扇区中又同时存在多个平行面向，主人格就再次展开二次分化，让不同人格同时对扇区内的各个不同层面展开探索。

全我借由这样的机制快速完成自我拓展，而且在发展的过程中，利用在同时性中的对等体验避免认知的偏执局限。全我、主人格、人格，这些名词虽然指向不同，但其名词目标物并非是彼此分离的不同个体，就犹如人、胳臂腿、手脚与指头的关系一样，名词指向不同，但它们其实是一个整体，而且相互在内部是彼此融通的。

就像全我并不从高维意识界真的进入伪装实相的幻相中来一样，人格其实也并不进入四维以下的伪空间中。关注角色的不过是人格的意识焦点，人格之所以被显化出来是因为全我的一念所向，即行动产生了人格，而人格就是宏行动的一部分。人格犹如一个相对独立的单核末端处理器，它从系统中获取到被指派来要完成的计算任务，并需要透过穷举计算的方式，回馈给系统一个自己最终得到的最优解答案。

从人格到其聚焦的意识焦点间，有明显的束状意识脉络，当然这只是一种比喻。这意识脉络构成了潜意识通道，连接起角色我与内我们的思想。意识脉络从五维以富含信息的能量脉冲形式发出，在四维“中间层”里完成无形之空到有形之色的相的转换，丰富着三维梦宇宙的实相。三维梦宇宙是一个集体实相的聚散地，犹如云端处理器，上边应对来自高维的电子指令集，下边应对所有本扇面中的大小用户群与

原文发布源头：xiyushe.org

散户。

二维其实并不是一个具体的存在，而是所有相互平行的一维合集，是反映出三维云端中所有可能性的地方。梦宇宙中的信息，既来自高维也来自低维，只是上边有更多的后台权限，可以随意编写与制定规则；而下边的大小用户们则需要透过实操领悟这些不被明说的规则，并设法利用规则之力。谁用得妙、可暗合规则脉动，谁就能事半功倍；谁要是觉察不到或看不懂这规则，就会活得很辛苦。当然也有很聪明的家伙，不但领悟了规则，还能借规则之力乘风破浪，甚至借此一路登顶，最后成为谱写规则的那一小撮存在。

所以总之，在四维以下其实并没有任何一个存在真的存在，也没有任何一个存在里有所谓的人格之本体。四维以下皆角色，不管是神、佛、仙人、外星人、亚人或其它什么。在梦宇宙里确实同时存在着无数角色，但并非每一个角色都被人格所关注着，所有的角色们确实都很鲜活真实，但就像梦中喧嚣的都市一样，除了你其它的只是经历中的背景资料，其实连你自己也是这背景资料里的一员。你关注这个角色，它就能鲜活了你；你聚焦那个角色，那个所谓的他也就成为了你自己。而之前的自己又成为了某一个他。

在个人意识实相中，自己的世界里其实只有自己是“相对”真实的，但借由电子矩阵的网络互动，云端里来自各个扇面或层级的用户们被投射入同一个时代剧中，一起经历同一个集体实相。

角色我里确实有心智与神智、自我与神魂两套系统。当角色我的载具损毁后，载具里的七魄、心智、头脑会一起腐朽，随着构成身躯的粒子们四散无踪。随着人格的意识焦点从载具中抽离出来，缥缈无形的人格意识因不想失焦，会幻化出一个自我意识里被自我认知为我的形象虚影，这就是所谓的内在神魂。其实神魂本身也是虚妄中的角色，只不过与载具角色的显像频率有所差异，构成神魂的能量粒子与构成伪装实相的粒子在能量频率上有所不同。

一个角色可能也可以同时承担着来自全我的多个任务，这些任务可以来自不同的主人格或不同的人格，借由一个角色的经历，收集多方面的第一手认知资料。

就好像一个人去国外出差，首先要完成领导分配的主要任务，其次顺手帮同事收集些海外的资料素材，帮另一个部门看看外边最新的设计走向，帮家人带回些他乡的特产，帮某领导去看看留学多年的孩子。

一次行程往往不会只有一个初心目标，绝大多数都要达成复合型综合任务。完不成分支任务并不影响主线剧情的推进，但回去面对失望的同僚时会感到很尴尬。

然而，这些统合法则本身也在不断地发生着不易察觉的变化。我们会另外找个时间来谈这些统合法则是如何发生变化的。在很多情况下，似乎是外部环境形成了内在的转变，改变了整个人格的统合结构，使人格进入看起来完全不符合其特征的活动中。

原文发布源头：xiyushe.org

然而，在这种情况下，转变仍然来自内在。事实上，人格的活动结构是如此复杂，组成它的行动是如此交织，只有相关人格的深层内在直觉才能对特定人格系统的运作有完整的理解。

这种理解根本无法遵循逻辑路线。理性的确可以从直觉中获得一些这种理解，但理性本身只能意识到整个人格微小的一部分。这并不是要贬低理性的价值。事实是，人格寻求的答案只能通过深入了解构成自己的行动中找到。在上一节课中，我解释了一些存在于人格行动构成中的基本心理传承。这种传承是无法回避的，它是如此重要，以至于没有它，人格系统就无法建立起来。

上面我们说了人格在经历角色的时候可能会携带多个任务入场，而在另一种可能中，一个角色内可有多个人格主持。在全我旗下的各个人格，借由一体性透过潜意识通道访问正被某一人格关注着的角色。甚至一个角色可以同时或依次被不同的人格在内部发出指令暗示。

这让角色我在生活中表现出在言行举止、行为偏好、脾气秉性、思想成熟度上都很不一致。这种内在切换有时有一定的规律性，有时没有，有时可以在一天内快速切换多个不同的内在人格，有时某一人格会稳定持续地使用这一角色相对长的一段时间。

举例来说，我曾说过，在某些层面上，行动对任何类型的刺激都会毫不区分地默许，不管那刺激是痛苦的还是快乐的。如果没有这种基本的默许，行动就不会有打破模式、发展新模式的自由。这并不一定是一个更原始的面向，它只是行动在某些层面上的一个基本特征。而人类的人格，具有复杂的自我结构，就是由许多在这个层面上运作的行动组成的。

如果我们很武断地，可以把神魂的成熟度划分为：幼稚的小白、中青年、成熟的老灵魂三个档次。可见三者对人生体验的诉求是全然不同的。

小白会渴望富贵安稳平静，一心只想趋吉避凶，只求万事顺遂，渴望出生在富贵人家躺赢人生。喜欢通过讨要祈求的方式获取利益。当遇到挫折时，往往一哭二闹三上吊，责备他人，咒骂神明。自己经常有匮乏感与不安全感，同时还有深深的无力感。思想的核心主题总是围绕“我的”，极其在意个人得失。

渐进成熟的灵魂，有很强的开创性，喜欢打破故有的局面，在拉帮结派中形成大小组织，在组织内利用群体的力量，通过内部共赢与共鸣的合作，来相互弥补缺点。明白了协作的重要性，同时慢慢有了包容性、同理心和共情能力。不再外求，而是主动不断丰盈自我的能力，努力提升自我的认知水平。遇到困难会设法去解决困难，通过尝试与经历解决困难的过程，一次次挑战自己的极限，扩展自己的能力与认知。这一阶段中，自省、自觉、自悟，不怕挫折、努力践行，成为人

原文发布源头：xiyushe.org

生的核心主线。思想的核心主题围绕“我们的”，更在意注重团体利益。

成熟的老灵魂，开始担任团队的核心，尝试把不同团队串联成可相互合作的利益链。通过利益链利益众生，并提倡共赢，自己不看重虚名假利，愿意吃亏与让利给他人。自发渴望教导传播生命领悟，对弱者与小白有耐心和爱心，偏重挑战贫苦坎坷的人生经历，在大起大落间游戏人间。往往这类家伙无需多高的学历就能随口说出醒世的道理，性情稳定平和，很有担当，总是给人以柔软温暖的感觉。思想围绕着完善内在自我的初衷展开，随缘行无畏法布施，注重裨益众生，却不干涉他人体验当经历的课业。

从最基本的角度来说，拒绝刺激是一种负面行动——如果可以把任何行动称为负面的话。当然，我并不是说，在人类看来，每一种刺激都应该不加区别地追随或寻找。这不是我的意思。我说的是更深层次的生物层面，实际上是埋藏在组织本身的层面。

自我和人格的本质是由在行动或刺激之间做出选择的能力所形成的；但生命本身并没有与高度分化的自我连接在一起，所以会本能地欢迎一切刺激，就像感觉一样，无论感受快乐还是感受痛苦都没有差别，因为这些区别并不存在。

内在全我依据自身宏行动的需要，分化出人格，而人格依据完成行动的需要衍生出角色我。在角色尚未出生前，它的一生就已经完成；在角色入土后，它的一生并未终止。人格在电子矩阵的信息库中寻找自

己感兴趣的素材，寻找能够帮助自己品鉴、体验、领悟到启迪的人生故事。

就好像我们步入电影院，是选择爱情片还是战争片、是喜剧还是悲剧，哪怕恐怖片其实都无所谓，一场体验而已，全看当天的自我需要。一部片子几个小时，好还是不怎么样，要看内容是否能触动自己；一定要“刺激”，哪怕哭着离开剧场，或是笑到肚子疼，亦或是被吓得晚上不敢一人回家，这票买得才值得。要是透过观影，还明白了些道理、领悟到了些启迪，那就更物超所值了。

对于内在自我来说，它不怕生命短暂，但怕一生无趣。死板的循规蹈矩、犹如流水线的人生或远离喧嚣、古井不波的人生，对神魂来说都只是在浪费时间。犹如一天八节课都在听毫无教书技巧的学究照本宣科地念无趣的政治哲学课本，大道理一堆堆整齐排列，却空洞乏味，毫无神智助益。

要知道平和与平静是有差异的，在平静的环境中平静地生活，与在庙堂、市井中平和地生活，修为层次高低立判。聚散离合生老病死、挫折与苦难，让角色品尝到种种情绪的体验。神魂不在意这些经历，甚至越热闹、越能触动心扉越好，要是能洪钟大吕般地叩击神魂诱发顿悟，那再好不过了。内我就怕那百无聊赖的混吃等死、按部就班，十年如一日，上学、恋爱、生孩子，工作、还贷、养孙子，在十六岁时，闭眼就看透了这一生中的每一天，何苦来呢？

原文发布源头：xiyushe.org

神魂渴望的是打破现有格局，不断挑战自我局限与极限，哪怕因此丧命再来过，也无怨无悔。要是过于谨小慎微，一味求稳，归洞隐林不问世事，这样过一生与一辈子追逐名利财富、给银行资本打工、每日男欢女爱、当生养的母鸡，虽两看相厌，其实并没多少差异，都是浑然昏然的一生。

角色我其实对生命是没有概念的，犹如一日蚍蜉、一夏秋虫，不知往复如环、生生不息，所以角色我怕死很正常。构成载具的意识能量微粒们，聚散化形来去不断，对生死毫无概念；内在自我不知从坟墓里爬出来多少次了，对生死早已习惯；只有角色我既不知道自身的往复，也看不到其它平行自我的存在，更不知晓全然的本真。

因此它忧虑、恐惧，很怕死，但比起死亡它更害怕刺激性的剧情起落、人物聚散，把这些愉快或痛苦的感觉叫做八苦，叫做生不如死。当角色我一味地想要逃避与拒绝体验“刺激性”的人生经历，这种逃避的态度，其实对内在神魂的自我发展是扼杀，是一种负面性的人生体验。

所以古圣先贤教诲弟子常说：坐而论道不如起而行之。

Y4-2-165.4

在我们的课开始时，我曾笼统地举例说，树木和植物生命具有意识，但没有发达的自我系统。因此，树会意识到切断枝条的疼痛；然而，它并不像人类自我那样害怕毁灭。当然，它仍然为生存而奋斗，但植物生命的意识包含了一种作为行动的一部分的自我意识。它将自己视为或感觉是持续行动的一部分，由于这种内在的原子知识，基本上它不惧怕毁灭，因为它知道自己将被转变为其他形式的行动。

它的本体就在行动之中。说植物的身份和它的连续性或连续感是在行动之中也不为过，尽管用连续性这个词可能会引起误解。

植物有意识觉知和感知系统，有情绪与好恶，它会为生存与维持存在感而奋斗，但却没有对死亡的恐惧。这因为它本身并没有在单体自身中发展出一种“我的”的理念。植物和我们的载具一样，都是由构成显化像素的意识能量微粒构成的，但植物比我们更贴近本真的自然，它对聚散生灭的态度比我们更透彻随缘。

植物深刻地凭借本能知道，在不断变化着的新陈代谢过程中，构成它物相形态的粒子，在构成它的伪装形象前是游离微粒；在从它的物相解离出去后，还是那微粒。这些微粒从土中聚合成草就是草，融入到羊口就成了羊，进入到人嘴就成了人。一个个物相的生灭其实对构成物相的基本粒子毫无实质的影响，对内在意识也毫无影响。在整个多重套叠体系中，只有角色我在傻乎乎地对生死很当真着。可是话说回来，如果太不当真，恐怕一个个太过悍不畏死，也就很难全情地真情

原文发布源头：xiyushe.org

投入到这一场场时代剧中。

直到最近，你们的心理学家才开始了解生物学与人格之间的联系，而且他们对此的理解还停留在非常简单的层面。

首先，人们对生物结构的了解还不够，因为构成生物结构的原子和分子的本质在很大程度上仍被误解，这个领域的研究还很有限。

人格以一种扩散的方式存在于物理系统中，因此，它基本上由那些生物上的和细胞结构的遗传属性组成，这些属性早在多细胞存在之前就存在了。

我们已经在一定程度上解释了人格在电子系统中的实相，以及其内在实相的基本起源。我们还解释了人格和自己的潜能基本上是无限的这一事实。但是，在与物理系统的结合中，人格会分散在细胞结构中，而生物系统、电子系统和人格结构之间的相互作用实际上构成了人类个体的实相。

之前我们提到过，人格从高维直接透过束状意识脉络贯穿进入到角色中，由意识能量波转化成具有物相的某一角色。虽然这角色与角色所见的物质世界，都属于伪装实相的范畴，都是电子系统利用矩阵生成的，但这梦是如此地真实。

电子系统生成了矩阵，而矩阵调度着意识能量粒子们充当像素，来聚合出、构建起立体的物相显化，形成天空大地、星球宇宙，还有昆虫花草、走兽飞禽。每一个粒子、每一个原子、每一个细胞，都是电子系统应人格的意识要求，把内在实相投射出来的外在伪装。

就好像你在梦中可以下海游泳，可以追逐动物，可以采集野花，可以与他人真实互动；在经历的过程中，在意识苏醒前，你是不会察觉到这一切不过是意识的投影。即使察觉到了自己在做梦，你也无法在梦中证明那是梦，更无法理解这个在梦中的自己并非自己。经历只是人格的意识行动，经历什么、显化什么、看到什么，都是内外系统显化配合的结果。

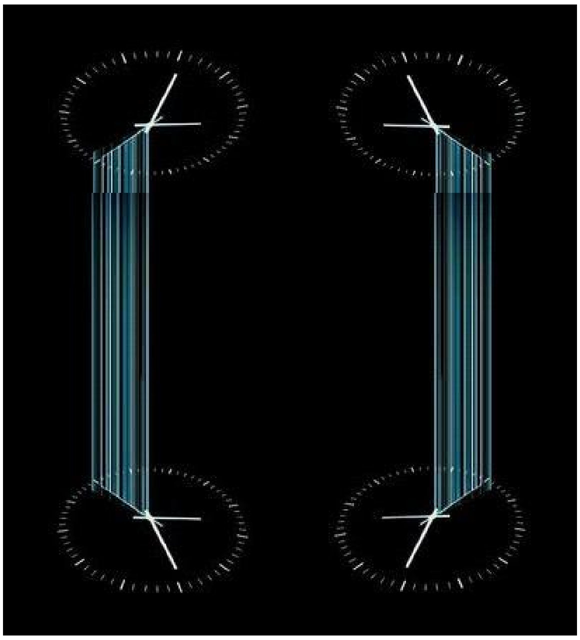
你探究一个系统时，一定会影响到其他系统。将人格与组成它的那些同时发生的行动分开来看，基本上是毫无意义的。众所周知，人格在梦宇宙中也是真实存在的。显而易见，从最基本和最实际的角度来看，人格与物理时间没有任何关系。只有人格的一部分，也就是自我，才与物理时间有关。当然，人格系统会对那些在自我看来时间甚远的刺激做出反应。也就是说，人格可能会对自我的时间概念看来发生在二十年前的刺激做出反应。

然而，对于除了自我以外的人格其他方面来说，过去、现在和未来并没有意义。物理时间的概念和实相与自我的发展相平行。单就自己（self）的意识来说，它对你们的物理时间并无觉察。物理时间的概念是自我（ego）倾向于进行更精细区分的产物，这样它就能对自身的感觉进行分组和归类，从而确定其身份并赋予其永久性。

在电子层中人格有一个自己的形象，在梦宇宙中有一个自己的形象，在不同的平行位面上有着各种不同的自我形象，在当前的这个故事情景剧中也有正在演绎着的这一角色形象。人格在后台可以随意访问主人格所在意识扇区下的矩阵，调阅其电子系统中的资料库，短期打开

原文发布源头：xiyushe.org

与成为某个历史上或未来中的人物。时间对于人格来说并不构成束缚，只有在故事线里的角色需要线性时间，并对满眼假的线性时间深信不疑。



一个训练有素的内在自我，可以随时拜访所谓的未来或看似早已逝去了的过往，那感觉就好像是步入了鲜活的回忆。这利用我们现有的物理知识很难理解，但如果你更多地了解梦与梦宇宙，回想一下自己在梦中是如何切换场景的、如何无视时间线的、如何被梦中线性因果经历所蒙蔽的，就知道其实谁都真切地体会过，在非线性时空体系中经历线性的梦经历。在经历剧情场景快速切换时，你并不会感到匪夷所思的意外，这是因为矩阵系统会自动屏蔽你对此的在意。其实一个修行人一旦可进入止境，就可以一眼看出这个世界的伪装真的是漏洞百出。然后进入清明梦的状态。

在大多数情况下，这种安排是一种很好的运作机制。然而，当自我对

其过度分类时，它可能会拒绝整个人格所经历过的重要行动的领域。出于种种原因，它也可能会选择拒绝整个领域，这通常是出于一种错误的恐惧，担心所涉及的行动会威胁到自身的持久性。

这种拒绝无疑是一种阻碍行动。在许多情况下，正是自我的这种拒绝形成了所谓精神官能症的基础。问题并不在于某个特定的行动被潜意识所埋没。错误在于自我拒绝接受潜意识的行动，因此阻碍了能量的自然流动。自然，所有的行动都不会被自我所认可，而这在任何情况下都是不必要的。

精神官能症：这不是“病”而是“症”，差异在于问题只有症状，而没有任何真实的基础性病理改变。主要呈现焦虑、忧郁、紧张、害怕、不安等心理症状，病人有病识感，人格完整，只是一种局部性的精神障碍，现实感仍好，通常被称为“精神衰弱”。有下列多种不同类型的疾病，如焦虑性精神官能症、恐慌症、强迫症、畏惧性精神官能症、虑病症、忧郁性精神官能症、歇斯底里性精神官能症等。

要知道人格进入角色的主要目的就是透过实操来锻炼自己的短板、完成匮乏的认知，如果角色我因怕死、怕错、怕经历失败、怕物质上精神上的损失，那就会用各种借口阻拦内在热忱转化成外在行动的激励。你明知道自己渴望这样做，却找出种种借口和理由把内在启迪搪塞回去，然后继续保持原状。

这种看似很理性的逻辑判断，结果就是内在的压抑感和自我与神魂的撕裂。这种扭曲与阻碍最后成为疾病，并在每一次阻碍发生后，一再

原文发布源头：xiyushe.org

强化疾病的痛苦程度。如果你不能活得很“自然”，经常言不由衷、小心翼翼、瞻前顾后、畏手畏脚，那这种为了自保而忍辱负重的憋屈体验，会让你的神魂无法充能，逐渐干瘪软弱，最后枯萎凋零。

这样的状态如果长时间存在，会成为习气烙印入神魂，这些因扭曲形成的心灵疾病会跟随人格进入下一次生命体验。如此轮转，直到哪一回你能透过灵性学习，透过这资料，觉知到自己的问题，并毅然决然地与次人格彻底决裂，不承认、不认为、不认可自己是有“病”的人。然后随性地去体验生命，哪怕死，哪怕散尽家财，哪怕被世人指点，只是随心舞动，随意率真，那你就治愈了自己的灵魂与人格。

当对整个人格都很有意义的重大行动遭到拒绝时，问题就出现了。然而，自我对于融入行动的拒绝也是整个人格行动特征的一个组成部分。每个人都可能习惯性地拒绝某些类别的行动。从自我接受的行动中可以推断出人格的特征，同样，通过研究自我习惯性拒绝的行为，也可

以了解这个特定人格的许多情况。

1、在人格进入角色前，这一生当达成的课业就已经是确定的了，毕业标准也已经确定。

很多人天真地以为通过逃避或混日子把这辈子熬过去，下次就能换个角色、重新洗牌，其实不然。如果你此生的先天主线任务没能达成，上边不介意多给你几次补考的机会。反正时间只是假象，你还是会再一次从娘胎里爬出来，再走过这一生，在各个路口抉择一番，直到你找到了全我需要你领悟到的道理，并把那见识与品质内化成自己的秉性，成就新的习气，不然你根本就无法激活与适应更高阶段的进一步课业。

2、在角色的人生矩阵中，我们说过，宿命不是一条单行道，它就像是蛛网般展开的都市道路，你从这大城的一头走入，从另一头走出，其间经过哪些街道巷弄，是转乘地铁、使用轻轨，甚至动用直升机，都随你，各种可能性都是开放的。这里自我的自由意识绝对被尊重。

但“上头”也不是全无要求，要求很简单：在这个过程中你要达成上边在你出发前布置给你的任务。不管你是狼狈亦或华丽地走过过程，要是你在出来时两手空空或并不达标，那让你多重复几次，真的是在为你好。

你有权闹脾气，有权指天骂地，有权拒绝合作，有权信马由缰，怎么

原文发布源头：xiyushe.org

做都是自由意识，所有可能性都被全然尊重。但有一条，你可亏损的总能量就那些，可反复的次数其实是有限的。虽然反复多少次，时间都不是问题，也没有限时的机制，毕竟时间只是幻相；但经历人生、尤其是经历“赔本”的人生时，人格的能量在耗损，人格的心结在增多，人格的内在阻滞在渐进添加，人格的通透性在降低，人格的神智水平在逐渐扭曲。

很少有人能一次就达成本生主线任务与支线任务的及格线水平，但每次都有所进展、都有所领悟、都有所累积，总比恶性循环地越陷越深要好很多。这就是渐悟。

心有“不甘”是推动内在发展的源动力，不甘诱发反思，进而在抉择点上看到不同的“如果”；借由“如果”，角色步入不同的平行实相，探知各种可能性后隐藏着的后续剧情。然后或欣然或懊恼，再展开反思总结经验，观察引动成功的巧合与触发灾祸的意外中，蕴藏着怎样微妙的必然。借此“理”解“道”之生克聚散的规则。

这规则就是“法”，这“法”不是世间之法，其“法”不利益、不守护众生，不喝止、不审判过失，但却维持着整体矩阵的宏观稳定性与生灭间的平衡。任何有违此法的，犹如逆水行舟，要不力竭而亡，要不洞开而去。更有聪明人，妙用其法，成为言出法随、心动意显的大人物。

不管如何做、怎么做，都是一种体验，都始终还是角色而已。即使破

开此景此境，即三十三楼层层飞升、七十二地三界神游，其实也没能走出这个无形无际的梦宇宙。

3、个人的行为方式、习气秉性决定了他接纳什么、喜好什么、厌弃什么、向往什么、背离什么。透过一个人的人生目标与行为方式，看看一个人每日把时间的能量投注在什么方面,就可以看出其角色我与人格我的心智和神智处于怎样的成熟阶段。

内我与外我是在彼此配合协作还是顶牛扯皮,是在赔本赚吆喝地瞎忙乎，还是一步一个脚印地捧着真心去朝圣，走向日出的曙光，在过程中都是一天天地过日子，只是在细节上大有不同。

有人用时间换虚名假利；有人用时间练腱子肉、描眉画眼；有人用时间关注末世传说，让自己日日活在恐惧中；有人用时间钻研当代或历代学问，承前启后；有人在自艾自怨，舔舐着伤口，四处乞讨怜悯；有人用时间静置己心，让悬浮翻涌的杂思沉淀，然后尝试萃取出智慧。

心愿所向、心境所系、心念所求、心意所祷，铸就着自己未来的体验，而你把时间——这种由生命能伪装出来的能量资源投入到哪个方向上，就推动自己一步步地走向那一目标。当你达成了那一目标后，你才能真的知道，有些看似辉煌的不过是幻光下的一片空无，达成了，心里还是空落落的；有些看似很虚的恍惚摇曳，真的走进后却能感受到无比温暖，滋养神魂裨益神智。但这些无价的益处，没有一样是可

原文发布源头：xiyushe.org

拿出来在朋友圈里炫耀的金银“实相”，所以往往自我的内在发展并不被习惯了相互攀比的人看重。

Y4-2-165.5

一般来说，次人格的能量是由于自我的过于严格和排斥导致的。在许多情况下，虽然不是所有的情况，这种次人格可能实际上只是整个人格长期以来被否定的健康的表达，你会看到统合法则行动的重新组合，以及两个不同自我系统的能量分配。

很显然，就鲁柏来说，他的自我并没有这种习惯性地拒绝。然而，在许多情况下，次人格是一种实相。它可以被看作一种阻碍行动，类似于疾病，但它的整体价值或其不利影响必须根据它对整个人格的整体贡献或损害情况来判断。

例如，如果没有这种次级行动重组，在某些情况下可能会导致更严重的开放式破坏，即深度人格分裂。在某些情况下，次人格又是一种应急措施，它最终会让整个人格渡过难关，让行动得以表达，以避免行动爆发导致整个人格系统的彻底瓦解；然后，次人格结构可能会被弃置不用，但在另一个紧急情况下再被召回。

在这种情况下，次人格可能是人格为维持自身而采取的最佳选择。因此，阻碍行动可能会具有生存价值。

之前我们探讨过人生的对等体验与平行实相中的平行自我，犹如海滨舞场里极度负面极化版的珍与罗和我们这一版的珍与罗，当然还有当初留在迈阿密发展成完形的那版珍与罗。这些都是平行实相中的平行人格或单一人格的多次平行展现。

次人格与对等人格大不相同，次人格是在自我过度扼杀与压抑内我生

命蓝图时，所衍生出来的一种内在意识分化之雏形。如果把对等人格比喻成血脉相同但彼此独立的两个邻邦国家，那次人格就好像是庙堂上两派意见主张不同的政党。

次人格存在的好处是有效地预防了国家的内部分裂，坏处是内在彼此扯皮顶牛下绊子的事会层出不穷。好处是轮流执政，相互监督，各自表露心声；坏处是相互拆台，彼此掣肘，事倍功半。

次人格的出现往往伴随着疾病，或疾病的出现在很大程度上表露出自身次人格的成熟。次人格的存在并非是绝对的坏事，这至少表示内在神魂还有抗争与表达内我的渴望。这时角色我是通过灵修力挺内在神魂，还是四处求医拜佛扶植外在自我，结果会截然不同。

通过学习资料反思证悟、践行悔改可以让次人格逐渐散去，最终痊愈，之后言行合一，神魂心意一致不二，意觉心动身随，一气呵成。反之，要是执意强化次人格，到处磕头请神，不肯内省反思，把问题都指向或推给外人，自己只是花钱等待奇迹，那自己最后会时日无多，在苦痛中阳寿的能量耗尽，留下一大堆内在卡顿，带着种种先天疾病又一次呱呱落地。这赖不得谁，是自我自由意识下的咎由自取。

当然，在某些情况下，次人格可能是一种严重的阻碍，夺走主要的能量。然而，我们必须明白，从整个人格的角度来看，一个强大、可靠的、允许必要表达的自我，是必不可少的。因此，从整个人格的角度来看，采用一个新的自我，可以说是采用一个更实用的统合法则组合，

原文发布源头：xiyushe.org

是对以前占主导地位的自我的最好的解决办法——如果它是一个无能的自我。

在这种情况下，所谓的次人格会更好地表达整个人格，并在实际上加强其持久性和本体。休息过后，我们将适当讨论自我的目的。

如果放任角色我架空内在神魂，或一味偏重神魂而扼杀角色我与载具的诉求，都会造成很严重的问题，那问题并不比内外我争执内在主权造成的疾病更轻微。

在多重自我间，外我的肆意妄为或内我的一意孤行，都会让角色提早崩溃。内外我的相互撕扯短时间内可以暴露出统合性的问题，让疾病成为示警的信号，但长期下来就会把生命能都消耗在内耗中，不但疲累不堪，还一事无成。

多重自我间，身心灵意分别对应：载具的正常需要、自我的心理需要、神魂的内在需要、内在的全我意识需要。只有彼此都能协作，不过分偏重哪一方，才能走得更远，活得更健康。在痛苦中瘫痪半辈子的长命百岁其实并非幸福，生命的长度与生命的质量相比较后者更重要些。当然两者兼备时收益远大于 1+1 的 2。

所以我们要学会在纵欲和苦行间的一种随和，在太过不及间利用中庸的智慧，调和各个层面上的需求，让自身内的这个众议会可以多党派团结一心，共赢互利。有时内部的争执不是坏事，一言堂要不得，各司其职相互合作是好的，搞独裁或相互扯皮拆台两种极端都很麻烦。

只注重身体，只注重头脑，只注重心灵，只注重内我，任何偏废或独兴，在长远的宏观角度上看都是迟早要出问题的。在发展的过程中可以优先突击某一领域，但偏重不可发展成所执。需用圆融合一的心态，在平和顺遂的状态下，让多重自我可以相互配合，各展所长。

必须从所有这些角度来理解人格，而且必须将其理解为一种行动完形。

必须理解，自我具有某些普遍的必要特质。再者，它必须试图把自己与行动区分开来，尽管从根本上说，这个尝试一定会失败。不过，这种尝试让自我充当了前台，一个有组织、有纪律的代理人，为整个人格处理物质环境。

这里维持着一个非常微妙的不平衡网络。自我不能过于僵化和太过约束，否则它就不再代表整个人格，而是充当了一个典狱长，禁锢着深层自己的主要表达冲动。另一方面，它的行动系统也不能过于松散无序，因为这样它将无法保持一致的认同感或目的感，也不够强大，无法以一种有吸引力的方式吸引或保持人格的基本能量。

角色我与神魂间的关系非常微妙，两者的平衡是一门学问。就好像业务外勤与部门经理的关系，如果经理不闻不问，那跑业务的会失去目标、慵懒懈怠，或努力半天创造出来的业绩对本部门季度业绩达标没有任何助益。但要是部门经理对下属管理时，事无巨细都亲力亲为，什么都要请示汇报，那员工的自主性和积极性、变通能力都会被极大地限制，不利于下属的能力成长，也不利于业绩发展。

当然我们都知道，每个下属其实都惦记着自己当本部门的老大，对自

原文发布源头：xiyushe.org

己上司的嘱托教诲经常看做是无理取闹，对季度性业绩指标考核很是反感。甚至经常在压力下在想裸辞，离开现在的体系，但其实多数人并没有独立创业的水平与资本。

就鲁柏的人格结构而言，我们非常幸运。作为基本人格能量的组织者，其自我足够安全和强大，因此它能允许我进行交流，而不必担心人格结构会受到任何破坏。

事实上，正如你可能已经注意到的那样，在这种情况下，人格仍然以一种相当平静的方式存在着。这就是我们之间能够进行有效沟通的原因，也是为什么这样的交流通常很少发生的原因。在自我缺乏安全感的情况下，你会立即遇到两个问题，并马上陷入困境：

基本人格会害怕这种交流，因为他本能地知道自我的弱点。自我会极度缺乏安全感。

另一方面，人格几乎总是会欢迎一种强大的组织力量，无论其来源如何，并可能倾向于尽可能地依赖它。对次人格的研究是很有趣的，因为这样的研究会让你很好地理解自我形成的一般方式，因为它实质上是，在特定人格系统中，由具有最强特征的行动所主导形成的能量统合。

想要有效地达成通过潜意识与自我内在神魂直接沟通，那需要角色我必须全然地信赖自己的直觉，对内在感官全然坦然地开放。如果你怕失去对自己肉身或人生的主导权，怕不被他人理解，怕因此失去逻辑思想，怕跟随内我的引领带来物质利益、名望身份上的损失，那角色我会始终暗自拦截内在信息，阻止内我的意识波被头脑心智所察觉。

这些能量自然地来自整个人格。通常被忽视的事实是，自我本身是在不断变化的。只有当这种变化非常鲜明且明显可被感知时，你们才会讨论到次人格。但是，任何特定人格的主要特征驱动力都在不断变化；尽管自我试图朝着相反的方向发展，但为了存在，自我必须不断变化，其持久性取决于它的灵活性。

因此，自我的特点既在于它习惯性地否定的那些行动类型，也在于它习惯性地接受的那些行动类型。然而，自我并不是人格的唯一组织的面向。它只是人格在与物质环境打交道时的组织面向。在处理内在环境时，内我是人格的另一个组织特征。

角色我并非是多重自我中唯一那个善于谋划的，它的存在主要是为了与伪装的外在环境互动打交道。如果角色我总是架空内在神魂，拒绝内在引领，角色生命的持久性就会快速地减少，说白了阳寿快速亏蚀流逝。

不过角色我本身应该是一个很有弹性韧性且聪明的家伙，头脑较为灵活的角色我，会反思总结，领悟到人生挫折与疾病是因为次人格造成的，而次人格是因长期拒绝跟随内在热忱而生成的。如果角色我不愿与内在我合作，其实结局只有一条：被剔除出全我序列——短命。

其实这很好理解：如果你玩一个网络游戏，你的角色不能对你发出的动作指令做出必要的反应，或反应的结果很随机，那你对这种失控的状态能容忍多久呢？如果你开了一家小公司，属下有几个员工，但他们对你说的话爱搭不理，对你指派的工作任务毫不在意，而你还要每

原文发布源头：xiyushe.org

天给他们开工资，要是数落谁两句，人家还有一百个理由等着你，甚至挂断电话压根儿晾着你、不搭理你，你能撑多久呢？

那么，我向你们致以美好的晚安。我们将用一些时间来讨论人类人格的各个方面。你们会发现这些讨论非常有益。我很享受我们这节安静的课。

《已知的实相 IV》

第二册（158-165）完

细雨资料原文有声书录屏版（真人原声）

YouTube 细雨社 | 细雨资料

微信视频号 细雨社

喜马拉雅 海轮海轮

bilibili 哔哩哔哩 海轮海轮

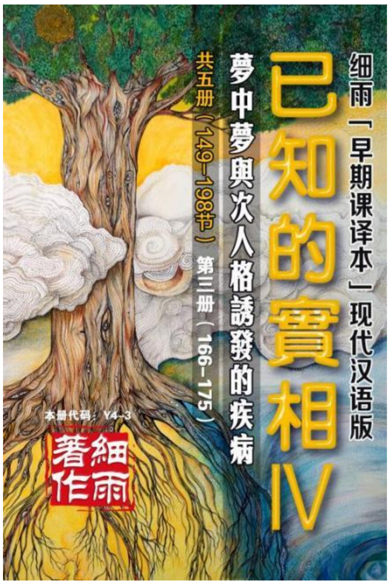
以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

全文获取

索引导航

长期存档

下册预告：第三册（166-175）



我建议想要摆脱疾病的人，不管什么时候，只要条件许可，都要读一读我们的资料。因为转识即转运，百病全消的基础是你不再给它们继续显化成实相供能。光是想想或说说是没用的，如果不能理解其中的道理，心里或口头说“信”，只是在骗鬼，却骗不了自己，更别说言出法随了。……

变化不会突然显现，序幕会缓慢地展开，但铺陈的导引已经完成。其发展的程度比预期的好，精深的核心资料在日后会真正地展开，成为序幕后的第一篇正文，导入那些先前不可能被理解的实相主题。计划初期部分已经完成，能力获得发展，达成完形的可能度在增加。

我们很快就可以开始进入正题，即第二部分。

约瑟所演绎着的罗，你不熟悉这个内在计划，事实上鲁柏也不知道上边的安排。你俩已有的内在知识相当充足，鲁柏在这里是我们强而有

原文发布源头：xiyushe.org

力的合作伙伴，从上头考虑利用你俩完成此任务的那时起，就给我们留下了较大的自由发挥空间，同时也帮助自动维持其整个人格的稳定平衡。

鲁柏的能力确实在日后会得到长足的进步，你自己的力量以及内在能力在帮助维持平衡，这营造出了大部分的心理氛围，让我们可以在里面运作。约瑟也采取了行动，提供了额外的能量，帮助鲁柏接收这些超频高维讯息。我答应过你们，我会更清楚解释你们俩能力的本质，以及这些能力在我们计划中扮演的角色。

鲁柏的意志够坚决，足以承担这个重责大任。她这么做真的很值得；约瑟，你这样做也很值得。我们的资料日后会扩展到更深远的领域中，但你们需要更精纯的能量。我们第二阶段的计划会增加资料的广度。我们会讨论更玄妙的话题。

鲁柏已建立起非常大的信心，我们必须慢慢进行，特别是在一开始的时候，因为如果我们的基础不够扎实，就不会有后续的进步。透露多维实相是一个冒险的计划，我不希望它失败。这是一种拓新。没有所谓的命定，冒险的计划并没有注定的必然，这计划代表了能量完形以相当自然的方式聚集在一起。我们必须以这种不会彼此冲击的方式相聚。

——摘自《已知的实相 IV》Y4-3-169 前情摘要

延伸阅读：

GY《观影说多维实相》之影评荟萃

本系列收录了细雨资料-观影说多维实相群（QQ 群号：**256015036** 现已解散）自 2021 年底成立以来的每周主题讨论电影的细雨影评，以及群友的观感精选。

该书多角度地传递对不同影片及其背后深意的解读，带领大家以影视这种喜闻乐见的方式打开视角，展开灵性学习和探索之旅。

基础系列：

GY1 第一册（1-15）　　GY2 第二册（16-28）

GY3 第三册（29-38）　　GY4 第四册（39-49）

专题系列：

GY5 第五册：　**儿童与亲情、神通、转世**（50-60）

GY6 第六册：　**心理学**（61-64）

GY7 第七册：　**性别与性取向**（65-70）

GY8 第八册：　**女性的自我救赎与自我价值实现**（71-78）

GY9 第九册：　**破幻三部曲之“破我执”**（79-82）

GY10 第十册：　**破幻三部曲之“破法执”**（83-86）

GY11 第十一册：**破幻三部曲之“破空执”**（87-90）

GY1-4 属于基础一阶，从 GY5 开始列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的、已经完成基础阶段的读者，成为转变过程的钥匙和助力。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IV》：梦中梦与次人格诱发的疾病

(第 149-198 节，共五册)

第二册（158-165）

本册代码：Y4-2

The Known Reality IV:
Dreams Within Dreams and Diseases Triggered by Subpersonalities (Vol. 2/5)

初稿完成： 2022 年 12 月 31 日
首次发布： 2024 年 2 月 7 日
第一版： 2024 年 3 月 8 日
本版本号： v1.3（2026-01-19）

©2022-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN: 978-1-923699-62-5 (*PDF / Simplified Chinese Edition*)
原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | xiyu.love (索引导航) | archive.org/details/@xiyushe (长期存档)